COAY Books

目录
Content

- 第1节：推荐序 开创你一直忽视的奇迹(1)
- 第2节：推荐序 开创你一直忽视的奇迹(2)
- 第3节：读者感言(1)
- 第4节：读者感言(2)
- 第5节：发现你的内在力量(1)
- 第6节：发现你的内在力量(2)
- 第7节：发现你的内在力量(3)
- 第8节：发现你的内在力量(4)
- 第9节：改变心态才能改变现状(1)
- 第10节：改变心态才能改变现状(2)
- 第11节：改变心态才能改变现状(3)
- 第12节：改变心态才能改变现状(4)
- 第13节：改变心态才能改变现状(5)
- 第14节：改变心态才能改变现状(6)
- 第15节：改变心态才能改变现状(7)
- 第16节：改变心态才能改变现状(8)
- 第17节：改变心态才能改变现状(9)
- 第18节：改变心态才能改变现状(10)
- 第19节：正确的目标是创造成功的基础(1)
- 第20节：正确的目标是创造成功的基础(2)
- 第21节：正确的目标是创造成功的基础(3)
- 第22节：正确的目标是创造成功的基础(4)
- 第23节：正确的目标是创造成功的基础(5)
- 第24节：正确的目标是创造成功的基础(6)
- 第25节：正确的目标是创造成功的基础(7)
- 第26节：正确的目标是创造成功的基础(8)
- 第27节：正确的目标是创造成功的基础(9)
- 第28节：正确的目标是创造成功的基础(10)
- 第29节：正确的目标是创造成功的基础(11)
- 第30节：正确的目标是创造成功的基础(12)

- 第31节：正确的目标是创造成功的基础(13)
- 第32节：正确的目标是创造成功的基础(14)
- 第33节：正确的目标是创造成功的基础(15)
- 第34节：正确的目标是创造成功的基础(16)
- 第35节：逆境就是一种机遇(1)
- 第36节：逆境就是一种机遇(2)
- 第37节：逆境就是一种机遇(3)
- 第38节：逆境就是一种机遇(4)
- 第39节：逆境就是一种机遇(5)
- 第40节：逆境就是一种机遇(6)
- 第41节：逆境就是一种机遇(7)
- 第42节：逆境就是一种机遇(8)
- 第43节：消极思想是成功的最大障碍(1)
- 第44节：消极思想是成功的最大障碍(2)
- 第45节：消极思想是成功的最大障碍(3)
- 第46节：消极思想是成功的最大障碍(4)
- 第47节：消极思想是成功的最大障碍(5)
- 第48节：消极思想是成功的最大障碍(6)
- 第49节：消极思想是成功的最大障碍(7)
- 第50节：消极思想是成功的最大障碍(8)
- 第51节：消极思想是成功的最大障碍(9)
- 第52节：消极思想是成功的最大障碍(10)
- 第53节：消极思想是成功的最大障碍(11)
- 第54节：消极思想是成功的最大障碍(12)
- 第55节：消极思想是成功的最大障碍(13)
- 第56节：善待生命中的一切(1)
- 第57节：善待生命中的一切(2)
- 第58节：善待生命中的一切(3)
- 第59节：善待生命中的一切(4)
- 第60节：善待生命中的一切(5)
- 第61节：善待生命中的一切(6)
- 第62节：善待生命中的一切(7)
- 第63节：善待生命中的一切(8)
- 第64节：善待生命中的一切(9)

第1节：推荐序 开创你一直忽视的奇迹(1)

推荐序

开创你一直忽视的奇迹

毋庸置疑，当1933年来临时，整个美国商业界都进入了严酷的寒冬，绝大部分曾经辉煌一时的大企业、大财团都受到了席卷全美的经济大萧条的致命打击，就连我们最亲密的合作伙伴、人称日常生活中的"最佳伴侣"的大名鼎鼎的雷·克洛克①，也因为华尔街股市的暴跌而变得一贫如洗，干起了纸杯推销员的工作，他可是全美最具影响力的商业奇才之一，也是当时的麦当劳的掌门人。看到我的老友雷·克洛克每天奔波于萧瑟、冷清的大街小巷，向并不需要的人们推销那种毫无新意可言的纸杯，我也为自己和公司的前途忧心忡忡。

麦当劳公司和我们洛夫特公司②一直是最好的合作伙伴，用"唇齿相依"来形容我们双方的利害关系一点也不为过，麦当劳的全面崩溃给洛夫特公司带来了极大的打击，我们随时都有可能和麦当劳公司一样，在一夜之间彻底瓦解，而我自己，也将和老友雷·克洛克重新成为新的伙伴，但却不是商业合作伙伴，而是走街串巷推销低等日常用品的伙伴。这种想象让我揪心扯肺。我可以忍受风吹雨淋的苦痛折磨，但洛夫特公司的数千名员工以及他们的家人将如何赖以生存？更何况，这个时期，全美国都是无业人士，任何一份低贱的工作都会有众多的失业者去争抢。

如果用"祸不单行"来比喻洛夫特公司的糟糕境遇，实在是非常恰当的。就在我整天提心吊胆的时候，洛夫特公司被我们的老对头--可口可乐公司告上法庭。原因很简单，因为有一部分零售商为了带动销量，用可口可乐的瓶子装洛夫特可乐来卖，但很快便被可口可乐发现，并将我们告上了法庭。我对此事气愤难当，对外宣布如果有人发现用洛夫特可乐冒充可口可乐，赏金一万美元。结果，没有哪个连锁店再销售洛夫特可乐，洛夫特可乐成了无人问津的饮料。我不知道问

题出在哪儿，我只知道这样的一种结果无异于给了洛夫特公司本就日渐羸弱的机体最致命的一击，整个公司一下子瘫痪下来，从高层到一线员工，都对我的决定怨声载道，我的精神已经濒临崩溃的边缘。而我们的老对手--可口可乐公司虽然也受到了经济大萧条的巨大影响，但却不像我们一样元气大伤，因为他们早在10多年前就已经将生产、销售网点铺散到世界各地，而其他地区的骄人业绩完全可以缓解可口可乐公司在美国市场的损失。

面对可口可乐公司的控告，我指派了专事小组去处理此事，自己却直奔瑞典的斯德哥尔摩，去拜会我以前的老朋友汉斯·特奥博尔德·霍尔姆③，他和我一样，曾经深受自1929年以来的经济大崩溃的折磨。但是，前一段时间，汉斯在电话里不无得意地告诉我，在他的带领下，LM公司④已经成功地走出了经济大萧条的阴影，并且在全球经济处于低谷的恐怖时期，LM的经营状况还算正常。

第2节：推荐序 开创你一直忽视的奇迹(2)

"古兹，我完全理解你的痛苦与惶恐，如果你希望爬出低谷，你可以到斯德哥尔摩来一趟，我将送你一件礼物，有了它，你和你的生命必将重建辉煌。"汉斯在电话里诱惑我，这也是我决定远赴斯德哥尔摩的首要原因。

当我走进汉斯宽敞的办公室后，迫不及待地问起他许诺给我的神秘礼物。汉斯从他的办公桌下的抽屉里拿出两本书，他在书面上吻了一下，说："就是它们！在这个非常时期，我不可能给你经济上的援助，但我可以给你精神上的启迪。记住，任何逆境都是机遇，要将你和你的企业起死回生，首先就得让所有员工的信念复活，只有信念与意志力才能让你们重新站起来。"

我接过来，看到书皮上分别写着The secret（秘密）和The wonder（奇迹），作者都是罗伯特·柯里尔--我的老乡--一个生活在纽约州的出版商。我疑惑地接过来，在手中掂了掂："这就是你要给我的礼物！它们在纽约很轻易就可以买到。"

汉斯微笑着说："不错，任何人要得到它并不困难，但不是所有人愿意读完它，更重要的是，几乎很少有人用心读完它，所以，没有人可以窥探到它们隐藏的秘密并且获得它的巨大力量，因此也少有人可以颠覆命运、创造奇迹。作为老友，我恳请你静下心来，一字一句地研究它、审核它、消化它，那么，你将获得神奇的能量，必将创造一个震惊世人的奇迹。为了让你潜心研读，我才将你召来瑞典，这样可以让你心无旁骛地吸收它们的神奇养分。"

接下来的时间里，汉斯在斯德哥尔摩市郊给我安排了一处幽静的住处，我每天的生活就是阅读The secret和The wonder。刚开始，我并不能完全静下心来，因为我一直惦记着纽约的公司状况，几天过后，我隐约从书中感受到了一些什么奇特的东西，它们吸引我开始潜心静气地研读起来。

更让我欣慰的是，我通过学习The secret与The wonder，不仅发现了自己的内在力量，同时发现了他人的潜在力量，这种能力有助于我找到更好的帮手来推动自己的商业巨轮，其中，阿弗雷德·斯蒂尔⑤就是我精彩的一笔。

在这里，我无意炫耀我的功勋，事实上，我是以感激的心怀来写下这些文字的，和我的老友汉斯一样，我希望你可以将自己浮躁的心绪平息下来，找一个不受外界干扰的清静之地，仔细地阅读这两本神奇之书，它们既可以让你发现许多被世人忽视的秘密，又能帮助你创造出属于你自己的伟大奇迹，当然，前提是--你一直渴望获得非凡的成就！

你诚意的朋友：古兹

第3节：读者感言(1)

读者感言

对一般人而言，凡事要思考并不是什么麻烦的事。阅读《奇迹》，你会发现思考的巨大能量。

--詹姆士·布莱斯

了解面对逆境，远比如何接受顺境重要得多。

--马丁·赛力格曼

创造奇迹的方法有很多，爱就是其中的一种，将爱的能量传送给别人，我们自己就会变成一条管道，吸纳来自上天的神圣能源，而那种体验是我们每个人都可以吸收运用的！

--詹姆士·雷德非

人类心灵深处，有许多沉睡的力量！唤醒这些人们从未梦想过的力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。罗伯特·柯里尔在《奇迹》中为我们打开了一条通往心灵能源的通道，我们除了感激他的无私之举，更应该立即行动起来，循着这一条通道抵达我们内心的钻石宝地。

--澳瑞森·梅伦

只要你想去做到，你就能做到；只要你能梦见，你就能实现--这就是《奇迹》里告诉我们的最朴实的真理。

--威廉·雅瑟·渥德

成功者最重要的条件，就是每天精力充沛地努力工作，不虚掷光阴。《奇迹》让我们警醒，任何成功都是来自于充实的行动，而不是等待。

--威廉·戴恩·飞利浦

此书说出了人们一直埋藏在内心的真理，用通俗、简单明了的语言道破了人生成功的秘诀：当机会来到时，立刻抓住它。

--班杰明·戴瑞斯李

读完它，我都更加相信生命的浪费是在于：我们没有献出爱，我们没有使用力量，我们表现出自私的谨慎，不去冒险，避开痛苦，也失去了快乐。

--约翰·B·塔布

当一切毫无希望时，我看着切石工人在他的石头上敲击了上百次，而不见任何裂痕出现。但在第一百零一次时，石头被劈成两半。我体会到，并非那一击，而是前面的敲打使它裂开。柯里尔在书中的阐述让我对成功的理解更进一步，同时更坚定了我的信念。

--贾柯·瑞斯

感谢柯里尔，他使我明白了一个颠扑不破的真理：要及时把握梦想，因为梦想一死，生命就如一只羽翼受创的小鸟，再也无法飞翔。

--兰斯顿·休斯

每个人皆有连自己都不清楚的潜在能力，无论是谁，在千钧一发之际，往往能轻易解决以前认为极不可能解决的事。这么多年来，我一直运用柯里尔先生在《奇迹》中昭示的力量，事实上，它让我在面对巨大的挑战时，内心充满了无限的自信，我惊喜地发现那些惊人的能量一直都藏在我们的内心深处，这是我可以获得成功的重要本源。

--安德鲁·卡内基

进步不是一条笔直的过程，而是螺旋形的路径，时而前进，时而折回，停滞后又前进，有失有得，有付出也有收获。

--奥古斯汀

无论哪个时代，能量之所以能够带来奇迹，主要源于一股活力，而活力的核心元素乃是意志。无论何处，活力皆是所谓"人格力量"的原动力，也是让一切伟大行动得以持续的力量。

第4节：读者感言(2)

--史迈尔斯

未来不是固定在那里等你趋近的，而是要靠你创造。未来的路不会静待被发现，而是需要开拓、开路的过程，便同时改变了你和未来。

--约翰·夏尔

人们经常会信口说什么尚未找到自我，但是事实上，自我并不是被找出来的，它是被创造出来的。

--汤玛斯·萨斯

读完《奇迹》，我更加坚定地相信：勇气就是能够超越愤怒、悲惨、恐惧、不平，同时明确告诉自己生命是美好的，超越自己，一定可以创造奇迹！

--桃乐丝·汤普森

第5节：发现你的内在力量(1)

第一章 发现你的内在力量

某处，在某个城市中，发生了一个奇迹：一个孩子诞生了。就如同是将纯洁的灵魂，纯粹的潜能注入一个人体模型中一般，这是一种无限智慧的表征。然而，不要多久，这个孩子将受到新环境中的千千万万种外界刺激的影响，包括视觉、听觉、嗅觉以及感觉。而在此过程中，他的潜意识、对于自身的认识以及自身的感受都将逐渐成形。

这些过程有喜悦也有悲伤。让人喜悦的是，这个小婴儿能自由地去进行自己的思考，去开发自己的潜能，去决定自己的未来。悲伤的则是，生活在这一个常常让人感到嘈杂、残酷的真实世界中，无法去认识"真正的自己"。只有幸运的少数人能在此过程中找到快乐并实现自我，大部分的人所能找到的只有失望和沮丧。然而，这却是自我觉醒、自我发展及自我实现的惟一道路。 这就是我们每个人都要面对的巨大挑战。在早期发展的数年中，我们被迫全盘接受这个混乱的世界的一切讯息，接受这个世界对我们的定义。无数的经验，如贫穷、暴力或是学业、低成就等，都会对我们造成一定的影响。

对于这些经历在我们身上造成的影响，我们无法隐藏，因为我们根本就无处可藏。在年少时期，我们无法对这些讯息主体或是它们的相关部分作出正确的判断。 这些初次印象都储存在童年记忆中，但我们的"意识心灵"很快就会忘了。然而在日后的生活中，这些记忆就像是隐藏的催化剂般，将对我们的生活造成深远的影响。当我们逐渐成长，大部分人甚至根本不会察觉我们正受到身边的事物的重要影响。然而，无疑地，这的确是在发生。而为数相当多的人，终其一生都在修复这些影响所造成的伤害。

审视自我的内心

如果我说我们之中很少人会将自己视为这个负面世界中的正面力量，我想大部分人都不会感到惊讶。然而，选择权在我们自己的手

上，只要我们能洞察自己的内心，用我们的勇气和决心去走一条少有人走的路，让真正的自我去发挥天赋的才能，我们便能为自己及他人贡献一份心力。

我们身后和眼前的事，都不及我们心中的事来得重要。大部分人对于心灵的强大力量可以说是毫无认识。不了解正是这神奇的机制定义了我们的存在及我们所生存的世界。有时，我们确实能有效利用心灵去获得我们想要的东西。然而，大部分的结果是，我们所得到的，却并不是我们想要的。

我们的心灵绝大部分的动作都在意识层次之下，也就是我们所熟知的"潜意识"。这是我们真正的力量来源，这个伟大的心灵，我们称之为"宇宙的心灵"。

"宇宙的心灵"拥有无比的力量，无所不在，我们无法窥得它的全貌。它是能源，是智慧，历史赋予它各种名称--神力、泉源、荣光、万能的上帝--它被视为是永恒、无限、全能以及全知。

世界上很多一神论宗教都将此存在称为上帝。我们给予此存在这个特殊的称呼，这并非重点所在，重要的是这代表我们确知它的存在，以及我们可以运用它的强大力量更深层地了解自己以及我们所生存的世界。

这个广大的、肉眼看不见的心灵并非就是指某个人。它并非是一个有着白胡子、穿着白袍的老巨人，在天上的某处俯瞰着芸芸众生。它是一种有生命的灵魂，与人类紧密结合在一起，是人类的一部分。它就在你、我的体内--存在于所有事物和生物中，没有固定的形式，但是我们可以随时感知它的存在。

无疑地，的确有更高的智慧及更大的力量存在。所有伟大的宗教都证明了这一点。人类因众多的成就而沾沾自喜，但是人类从来就没办法无中生有，即使只是一粒小沙子、一株小草或是一片树叶！然而这些东西确确实实存在于我们的世界之中，是一股比人类更强大的力

量创造了这一切，或说是一种思想。人类从未"创造"出一种思想，我们拥有思想，但我们却无法制造思想。

身为进化过程中现阶段的一种生命形式，我们有着太多的限制。我们如此脆弱、易怒、懒散，又是那样缺乏自信。然而，一旦了解如何一窥此种大智慧，所有的限制便在我们的眼前消失。在宇宙中，我们的心灵是最有力的创造工具。宇宙的心灵能跨越所有时间和空间，将思想转化成形式，包括所有已经存在或产生的知识和智慧。

我们拥有与"创造者"相同的力量和能力，我们能深思、反省、想象，也能创造。此种高层力量的发挥，让我们能发现真正的自己以及在地球上生存的目的，并在此过程中找到生命的意义、方向、成就感以及幸福。

所以，让我们在此基础上往前迈进：人类的心灵没有限制与界限，我们所要做的就是要去激励、扩张自己，如此才能发现真正的自我。

心灵是一种无以言表的喜悦，发自内心深处，因为它直接连接着自然宇宙的精神本体。

第6节：发现你的内在力量(2)

心灵没有欲望感而只有启悟感。更多的时候，心灵是以一种无需条件的方式自然来临，无论是人类在物质上的穷困或是富有，心灵本质上都与它们无关。在人类生命的世界里，心灵总是旁若无人地来到，让人类心中充满喜悦和希望的启悟。

那些获得心灵力量的人，将表现出远阔的目光和心胸，所有的事物能够装入他的内心被理解和感悟，他将拥有巨大的知解力，成为远见未来的先知。如果你一旦获得心灵力量，将意味着在物质世界之外获取了那个更大同时也无形的类物质世界的能量，于是你在物质形态的世界中也会显得与众不同，让人们惊讶你所拥有的力量。

这种力量就是人类在获得心灵之后的真正价值(对于注重现实利益的人们而言，心灵的这一价值往往显得可有可无)。从心灵价值实务的角度而言，人类通过获得心灵的力量，进一步获得现实世界中的正确生存方法。

在心灵的资产中，这些是最容易为我们所利用的力量，它们就像一块块的砖，能帮我们打造一个充满活力、充分实现自我的生活。我们能充分发挥这些力量。事实上，我们已经拥有了最强大的力量：一种能让我们成为想成为之人，成就想成就之事的力量。做自己，并成为我们能成为之人，这是生命的惟一目的。我们了解自己拥有天赋才能，只是它们都隐藏在表面之下。我们的潜能所能成就的事，远非现在所想象。

从现在开始，你要去更深入地审视自己的内心，去发现那些被隐藏的资源。一旦你开始了解自己的无穷潜力以及可成就任何事的强大能力时，便能看见自己生命中的无限可能。这将为你的生命开创出一个戏剧性的新阶段，并帮助你去经历一种仅能被称为"知觉的转换"的经验--这将改变你对自己的看法，你将不再认为一生所能做的事就只有眼前这些了。

一切成就由你掌握

大自然的法则强迫你离开舒适的环境，而现在你必须离开自己在生活中一手打造的舒适区域--这完全要"靠你自己"！

无论是出于何种动机的演说者或作者，都必须面临三种挑战：第一种挑战是必须要专精自己所钻研的主题；第二种是要将此概念和观念应用在自己的生活中；第三种是要与听众或读者相关，他们能了解，并会对其造成冲击的方式，将这些概念传达给听众或读者。

经过15年的研究和应用，我现在正在尽最大力量，以我的研究心得去影响你，让你了解这与你是密切相关的，因为我们都想要，而且我们也能生活在更高的层次中，只要我们能够知道如何去做，力量就在我们的心中。

我能想到三件事，三件让人不可置信的事实，这三件事是那位有着善解人意的微笑的智慧老人所知道的事，却是他的同伴，事实上包括大部分的人都不知道的事： 1.生命就是一连串的思考； 2.我们成为我们所想的那种人； 3.我们能选择我们所想的事。

第7节：发现你的内在力量(3)

想想看，这两个人可能是生于同一个国家，说着相同的语言，受过相同的基础教育和宗教训练，然而却只有一个人能借着简单的集中心思，在相似的环境中成长--找到内心的平静。他在自己的内在找到力量和生存的意义。而同时，另一个人终其一生却只能绝望地寻找着这些相同的事物。

在此，我特地强调"完全成就过程"这一理论，这是相当重要的，因为我们对自己的感受，是直接来自于我们对自己的看法，以及在此世界中所能成就之事。此成就过程确实是相当全面的，因为它适用于个人、职业生涯以及每一件我们想要做的事。它是我们借以生活、工作、梦想的架构--能实现我们全部的潜能。

"完全成就过程"的七个主要原则，在追求目标的达成时，要将其谨记在心：

1.愿望：它来自何处？我们如何拥有它？我们能如何增加它的强度？

2.清楚、集中的目标：在我们生活的六大重要领域中（生理、心理、精神、家庭、职业以及金钱），我们真正想要的是什么？

3.绝对相信自己及所设定的目标：我们如何培养及维持对于自己及所设定的目标有绝对自信？

4.完成目标的计划：成功计划的要素为何？

5.采取与目标一致的行动：我们如何克服有碍成功的三大障碍--怀疑、恐惧及拖延？

6.评估成果，并改变方法：我们做对了什么？做错了什么？我们应进行哪些改变，以便回到正确的轨道上？

7.持续采取行动，全神贯注于你期望的成果上：面对挫折以及目标的完成仍遥遥无期时，要如何继续采取行动？ 对于任何想要完成具

有真正意义的事情的个人而言，这些步骤是相当重要的。事实上，它们正是所有成功人士的特点。

没有目标，不采取行动的人，是不会有所成就的。行动--专注，一致的行动是所有伟大成就的前提。事实上，我们在"行动"中学习，我们在"行动"中完成，我们在"行动"中得到自我的实现！

对于那些主导与他人合作，以及要透过他人来达到成功的人--例如公司主管、老师、教练、牧师、政治家或是父母，这些步骤同样适用。领导者主要的任务便是要运用他人的能力，他必须掌握有关激励、目标设定、引导、建立团队、计划、授权、监督、训练、赞美、辅导以及奖赏等重要沟通技巧。

我们要如何激发运用自己的能力，让自己有作为，并摆脱他人或命运加诸于我们身上的限制？如果我们接受由自己来负责，则必须找到一种控制的方式。非常明显地，如果我们不知道如何激发自己的能力，就不可能去运用他人的能力。如果我们不知道自己是谁，要走到哪里以及要如何到达，怎么可能成为一个出色的领导者？

第8节：发现你的内在力量(4)

随着你阅读的深入，你将发现许多问题的答案就在于"全面成就过程"的七个重要原则。当你找到答案后，你可以对这些答案进行实验，并将之运用在日常生活中。

当然，我可以在人们的心里播下一个种子、一个点子，但是我不能"促使"他们去做某事。人们是根据自己的判断，判断此事是痛苦亦或快乐，完全是由自己来做出决定。

如果你愿意改造自己并接受某些观念，你将获得许多的好处，但是我没办法使你去采取任何行动。我可以推荐、建议甚至是用花言巧语哄骗你。但是，在最后，任何行动的决定--则完全是掌握在你手中。

所以，如果你希望从中获得任何好处，不要怀疑，你自己要负起全责。一切操之在你，只有你。任何要改变、成长、做出真正有意义的事的欲望都必须发自你的内心。而一旦你了解和接受了这个事实，你将明白这是你惟一想要的方式。

如我们所了解，接受责任并非是一种被动的行动，这将是个开端，让你学习并找到自己的路--无论世事如何横逆，看准目标，持续地走下去。也就是说，你必须付出代价，以获得你热切渴望的成果。惟有如此，你才能真正走自己的路，并且在行进过程中获得不断的成就。

第9节：改变心态才能改变现状(1)

第二章 改变心态才能改变现状

用右手握住你的左手，很简单吧？现在再试着用你的右手去握住你的右手，这就不简单了吧？这么说的重点在哪里？重点在于：欲了解人类行为必须先了解心灵。然而这项任务为何如此困难？因为我们必须用自己的心去了解自己的心--这就好像是用右手去握住自己的右手。这样的作法必定是困难和不正确的。然而，我们别无选择，只有一试。

所以，何种观念和概念适用于你？除非你开始学习，开始试验各种不同的概念，否则你永远不会知道。但是，你当然不必因此大幅改变你的生活。

我们之中有许多人并不知道我们在生活中已获得多项成功，特别是在潜意识层次上的成功。例如，我们之所以成为现在的我们，是因为在精子争先赛中赢得了胜利！我们打败了另外的5000万个精虫，得以与卵子结合。然后，经过神奇的步骤，得以成长和成熟，我们拥有的基因彼此不同。此外，我们的体内都有一套令人不可思议的免疫系统，此系统日日夜夜地运作，维护我们的健康和活力。你能想像我们在一年内打败了数百种疾病吗？ 有些疾病我们甚至不知道曾经发生过。

信念是一切力量的源泉

在我们开始探索内建成功系统的力量以及全面潜能时，我们需将这些数据谨记在心。并要想想：如果我们都能在毫不思索的情况下进行这些事情，那么，如果我们开始认真地去思考一些事情，将会有如何的成就！

现在我们要知道的是，如何在意识的层次上获得更大的成功，我们要思考的是能察觉的部分，这部分是由我们自己--而非"创造者"--所全权负责。就如我们所呈现的，是我们的"意识心灵"控制我们的"潜意

识"。"意识心灵"是主人，它控制了"潜意识"这个仆人，它将种子播在"潜意识"的心田中，然后种子开始成长，开花结果。

如何在意识层次上规划自己，使自己更为成功？当我们了解了此点后，便取得了开启自己所有潜能的钥匙。

你是否曾认真想过什么是世界上最困难的一种"推销"？你可能会认为是推销人寿保险、二手车或是上门要求订阅杂志。但是你错了，在这世界上，最困难的推销是向自己推销自己！

无论你相信自己能或不能做某事，你都是对的。

如果你真的相信自己注定失败，那你干嘛还要去试？有多少次在你相信自己一定会成功的情况下，你获得了成功？想必这常常发生。如果你真的相信自己会成功，那么何不放手一搏？

如果你认为自己会被打倒，你就会被打倒，如果你认为自己不敢，你就会不敢。 如果你想赢，但是你认为自己做不到，你就几乎不可能赢得胜利。 如果你认为自己会失败，你就会失败，因为在这世界上，我们发现成功开始于一个人的意志--存在于我们的心灵。 如果你认为自己高高在上，你就走，你必须相信自己能往上爬。你必须先肯定自己，你才能赢得荣耀。

生命之役的胜利并不总是属于较强壮或较快的人，但却迟早会落入"认为自己能胜利"的人的手里。 所以，这就是心灵的力量--我们的成功取决于我们的信念，这些信念来自于内在的期望，无论这些信念是真实或错误、正面或负面、符合需要或不符合需要。

所有心理法则中最重要的一项，就是"创造的法则"。也可说是一个简单的公式：思想＋信心＝创造形式。也就是说，我们总是显现出我们所相信的。透过我们的信念，我们的思想转变成具体的"事物"。

对于以极大热情在内心构建自己的渴望，并坚定相信梦想能达成的人而言，任何事都是可能的。只要你以无比强烈的愿望描绘出自己清晰的目标、可信的远景，使你的潜意识和神经系统准备就绪去取得成功，这个愿望往往可以变成现实。

让我们来探索这个概念：

我思故我在，我在故我思。我们的行动是依照现在的主要思想，也就是我们如何看待自己与这个世界之间的关系。为求证明，你可以问问自己--成功的人最常想的事是什么？事实上，成功的人常常想到机会、富足、挑战和改变。他们想着成功！而不成功的人最常想的又是什么呢？他们会想着问题、贫乏、挫折、不足和限制。他们总是想到失败!而且真的就是这样，想着什么最后就会获得那种结果。

第10节：改变心态才能改变现状(2)

一个人心中所想为何，他即为何种人。是我们的思想决定了我们的存在。所以只要改变思想，就能改变自己，进而改变生命的每一个层次。

人类总是企图要控制自己的想法、最深层的内心思想以及感受。我们都想知道如何更有效率地运用头脑，以得到更多想要的东西。我们总是被告知要对自己生命中的决定和行为负责，但却很少人告诉我们如何去执行责任。打个比方说，我们大部分人缺少的就是人体系统的软体程式，头脑的操作手册。

有许多人自绝于自己的生命之外，这令人感到悲哀。有越来越多的人利用药物和酒精去"延续"自己的生命，使用人工的方式去达到心灵的兴奋状态。事实上，我们能利用其他的方法达到相同的目的，甚至是更好的状态，也就是说去"强化我们自己所选择的思想"，我们可以利用无与伦比的想象力以及坚持不懈的努力，去进入自己所打造的一个全新世界。

这个世界充满了问题、灾难和沉沦。传播媒体、报纸、电视和杂志的报道更让我们熟知这些事件的细节。媒体工作人员似乎认为这是他们的天职。所以，毫无疑问，我们的生活自然是被这些负面的思想包围着。这造成的影响相当大，破坏力甚巨。

以负面角度思考生命的人无法超越自我，他们只敢挑安全的游戏玩，他们不敢尝试新事物。所谓的"成功"与他们的思考无缘。他们无法想象好事会发生在自己的身上。而他们如此设定心灵，好运当然也就不会降临。结果，轻者是遇到挫折，重者会演变成一种深沉绝望。

要结束此种堕落的循环，首先就要用更正面的思考去支配我们日常行事。这并不是说我们必须将所有负面的思想从生活中剔除，而是要知道如果我们想改变，就必须懂得去控制思想。也就是说，我们不

负责每一个进入内心的念头，但是，我们要负责我们允许停留在自己心底的每一个想法！

付出就是获得

人类天生便有想在某方面求得表现的天性，这是因为我们需要让自己和别人看到我们的价值、重要及荣耀。我们所拥有的这种渴望--去改变、成长以及获得尊敬--能成为一种力量，激励我们产生伟大的梦想、去完成伟大的事或是获得大量的财富。而如果能实现自己的理想，我们便觉得自己的人生有意义。

但是这种感受充其量只是暂时的，它们通常会随着时间的流逝而消失。于是我们只好一次又一次地追求成功，一次又一次地希望自己至少会再成功一次。然而我们必须了解，在这种情况下，我们的幸福是被抵押的，有很大的风险，因为追求成功的过程不会一帆风顺，总会出现一些挫折与失败。

第11节：改变心态才能改变现状(3)

当我们失败，通常会产生一些负面的思想和感受。我们觉得自己没有价值，不值得被重视，甚至认为自己并未拥有身为人的价值。但是，这是不必要的，只要我们有强烈的自觉，不要让自己在这个物质世界中的成败去影响自我的评价及自尊，而是一如既往地为成功付出努力，奉献我们的一切，终将获得辉煌的回报！

我们每天都必须展开一场物质与精神的战争，以找出生活的意义。许多人已被那些利用人性弱点的商业广告所掳获，他们已经放弃了争战。因为被愉悦的事物所吸引，而排斥痛苦的事物正是人类的天性。

相当不幸的是，在今天这个物质化的世界中，有许多人将他们对自己的肯定与世俗名利画上等号。我们的生命精华不是我们的工作、房子、汽车或是银行存款的多寡。这些都只是身外之物，是特定时空中的一些暂时情境。

我们都是赤裸裸地来到这个世界，离开时也无法带走任何东西。然而在我们的一生中，我们的"真实自我"并不会改变，它永远存在于我们的精神。这是我们的精华与灵魂，且不会停止，它是永恒的。

以光鲜的事物来祛除自己的负面形象，要比以自己的真面目示人来得有吸引力。因为大部分的人并不知道自己是谁，而且也缺乏自我约束和自信去找出答案。他们惟一知道如何玩的游戏就只是："喂！看看我拥有什么！不要管我是谁。"

人们掉入了这种想法的圈套，他们认为只能透过名利的取得，来向自己及他人证明他们是有价值以及重要的。开着最名贵的汽车、穿着最流行的衣服的那些人，总是能得到最漂亮女孩的青睐！所以有许多的年轻人离开学校--找一个低薪工作--去借钱--去买车。

现在假设有个人拥有了这辆车，但是他很快发现一切并不像广告所说的这么美好。他会如何？他会觉得更糟！他会痛哭："如果连这样

都没用，那我真的是一个失败者！"当然，他仍然相信这只是对"他"没用，他相信这对其他人而言还是有用的！

将财富的追求视为惟一的目标将永远无法达到自我实现。生命的精华不是在于我们的获得--而是在于我们的给予。互相交换的法则说明我们必须舍得，才能有所得，通过奉献，我们找到定位，我们"发现"自己。而就像我们所讨论的，这不只是一种利他主义的劝说，而是一种实际的，会让你有实质收获的忠告。

以不自私及有意义的方式去奉献自己，我们将会成为全世界最富有的人。你想特蕾莎修女会认为她自己多么"富有"？如果让我猜，我想她在被问到这个问题时，她的回答应该会是："我多么富有？我太富有了，根本无法计算。我能帮助这么多的人--生病、贫穷、孤独以及迷失的人。"显而易见地，她是以她的奉献多寡来衡量她的财富。就如托尔斯泰曾经说的："我们爱人，不是因为他们能为我们做什么，而是因为我们能为他们做什么。"

第12节：改变心态才能改变现状(4)

保持最佳的心灵状态

我们知道，无论多么努力，没有人能保证自己一定会成功，无论我们拥有多少聪明才智。但是，我问你--假设有一种方法能大幅增加对自己的肯定、自我高度评价以及喜欢自己，对你而言重要吗?

如果答案是肯定的，则我在这里推荐一种方法：对于某个你觉得重要并深感兴趣的目标，努力追求最好的结果。当人们主动追求某个他们相信是重要且深感兴趣的目标时，他们会发挥自己的全力，且会对自己产生很棒的感觉。追求目标并不辛苦，其中的满足感才是最有价值的。乐趣是存在于追求的过程中，而不一定是在最后的成果中。

人们总是从成就的过程中有所收获。他们能在生命的历程中往前更进一步，因为他们自己冒过险并伸出触角--他们勇于去测试自己的极限。

明显地，在有所成就的过程中，扩展及测试自己的极限是相当重要且必要的部分，否则我们将永远无从发现自己真正是谁以及能有何种成就。再者，在发现及不断完成事情的过程中，我们会发现持续的强化及正面的回馈。这是一定的，我们在某件事上会有卓越的表现，特别是那些我们认为重要的事情。

在生活的各个层面中，你的表现如何？让我们来做个清查。想想你的个人健康和体能；你的心理和精神健康状态；家庭和其他人际关系；工作状况及财务状况，与5年前的你相比较，看看今天的你在这些方面是何种状况，以及5年之后，你希望自己能达到何种情况。

在你的生活中，谁该对发生在你身上的事负责？是你，还是你之外的其他事情在控制？除非你决定是由你负责并知道如何去控制，否则你将无法改变你的生活。你知道自己想要从生活中得到什么美好的事物吗？你知道成功对你的意义是什么吗？如果它从天而降在你的门口，你能认得出吗?

你知道如何去获得你想要的一切事物吗？你是否曾经寻求专家的建议--书籍、录音带和座谈会--对于你想要做的事，谁已经在这方面获得成功？你愿意付出什么代价去获得你想要的一切？你愿意忍受短暂的痛苦去换得长期的收获吗？或者你只想要立即可见的收获？

我的目标是要帮助你在达到目标过程中有最好的表现--在生活的各个层面上获得全面的成功。达到此目的的方法可简单陈述如下：学习使用你的头脑，让它帮助你去发挥而非限制。

利用心灵力量去尽量发挥自我，进而从生活中获得最大的成就。秘诀就在于"使自己能"--无论自己的潜能为何，都要相信自己能做到。"使自己能"这个词是什么意思？"使自己能"意味着"让自己有能力，授权给自己，给自己力量。"更精确一点来说，让自己能，意味着控制你的思想和行动，使你能得到想要的结果。这是一种由你自己在负责的感觉，你就是改变自己生活的工具！

第13节：改变心态才能改变现状(5)

思考的能力使我们有别于地球上的其他生物。生命伊始，是依靠预先设定于最初存在的本能，本能无法被察觉，也无法被改变，但是本能呈现了一个成功的系统。一只鸭子就是一只鸭子，不是别的东西。但是我们知道每一只鸭子都擅长做一只鸭子。所有的鸭子都会鸭叫、会游泳，但它们从不去思考，他们只是去做！

假设我们问自己这个问题：今天的我对于思考的结果是否感到全然的快乐和满足？想必我们大部分的人都会说一声"不！"而我们惟一所能依靠的就是去掌控思考的过程，如此我们将能得到更多想要的事物。

人类的思考与动物有很大的不同。我们是以自由选择来进行思考，而非仅靠本能。我们拥有各种可能性，且没有限制。我们能自由学习、成长、试验和创造。我们拥有一个智慧的头脑。我们知道我们能选择，而且特定的选择会产生特定的结果。我们能思考在这地球上的存在以及今后要做的事。我们拥有力量，能成为我们想成为的任何一种人，去做想做的每一件事。只要一个人能思考，他就是自由的。

但是我们有多少人能成功地运用头脑，一如鸭子运用他们的头脑？鸭子似乎并不对自己是谁感到迷惑。他们似乎都很笃定地知道自己要做什么，而且他们似乎都对现况很满意--他们就是这样想的！

记住，赢取胜利是一种内心的竞赛，一种心灵状态。我们每一个人都能发展自己的心灵--但是首先我们必须要有想要去做的意愿，然后要花时间去执行。

清楚你的负面情绪

对于我们的身体健康和心理状态，我们必须了解，任何一种情绪对于我们的身体和神经系统都会产生巨大的影响。我们知道负面的情绪会伴随负面的思想而来，而正面的情绪则与正面的思想密不可分。

很明显地，如果我们想要控制我们的感觉，便必须控制我们的思想。为什么？因为在许多情况中，负面的情绪甚至会杀了我们！事实上，每一天都有人因烦闷、失望、担忧、恐惧、仇恨、愤怒、罪恶、怨恨等等而死。你付不起负面思想的代价，你也不能付，这代价实在是太高了。

担忧会影响循环系统、心脏、内分泌、整个神经系统，对健康会造成很大的影响。我从来没看过有人因工作过度而死，但却有许多人是因怀疑、忧郁、不信任他人而死。

负面的情绪如何影响我们？所有的负面情绪都在告诉我们，我们并未有效率地运用我们的头脑！我们让自己被这些负面的思想缠绕。而当我们让自己被困在这种有害无益的状态中时，当然无法得到想要的成果。

负面情绪会在许多方面对我们的健康造成恶化。压力大、愤怒或不快乐的人通常都会过于疲劳而且不会好好照顾自己。他们的吃睡并未定时定量，也没有好好运动。这些相同的情绪通常也会导致高血压，危害我们的重要器官以及整个心脏与血管循环系统。再者，负面情绪会抑制我们的免疫系统，造成失调，轻则引起风湿和一般感冒，重则会造成肺炎和癌症。所以，如果我们想成为一个快乐和有贡献的人，我们就必须懂得控制情绪。

第14节：改变心态才能改变现状(6)

恐惧：我们希望自己能无惧于某件事情，然而如果我们常常因恐惧而裹足不前，则当然会一直恐惧。

愤怒：我们希望其他人能改变我们的行为，然而如果我们以愤怒作为对抗的工具，则他们并不会改变行为。（当你所使用的惟一工具是铁锤时，所有的事物看起来就都像是钉子！）

焦虑：我们希望能更有效率地处理所遇到的情况，然而我们不能，因为充满压力的思想让我们行为失常。

罪恶：我们想要宽恕自己，继续往前迈进，但是我们没办法做到，因为我们总是被想要惩罚自己的念头一次次地绊住。

有一个问题很有趣，那就是人类为什么会有感情呢？如果我们是机器人的话，我们不就不需经历任何的痛苦或快乐了。我认同所有的事物背后皆有一伟大的设计的概念。如我们刚刚所了解的，那些习惯以邪恶代替善良，以愤怒代替爱的人们的寿命通常不会太长，因为我们的行为模式会对身体造成负面的影响。

因此，长时间下来，这类人的后代数目将不及那些具有正面心态的人们。虽然我们没有人能活得够久去看看这个理论是否真的正确，但是，我们可以看看短时间内所发生的事，就知道保持正面的情绪是好处多多的，至少正面的情绪能让我们更快乐、更有贡献，一切都有趣多了！

将注意力集中在快乐的念头上

几乎所有人都愿意美化自我形象，并借此加大我们的舒适地带，去探索可能的领域。也就是说，我们希望自己在每一方面的表现都可以突出、优秀。我们希望自己一方面能承受很大的风险，对于成功的前景感到舒适；另一方面，我们也希望自己能够承受巨大的挫折，并对失败的可能坦然接受。如果我们想要探索全部的潜能，我们就必须去测试潜能的外在极限。

我们知道对任何想要得到更多的人而言，痛苦是在所难免的。因此我们必须学习与它共存，接受它，甚至必须去追求。因为痛苦正是成长的标记，代表了我们想要改善自我及生活。

许多人终其一生都活得像个机器人一样，麻木不仁，而对外界的刺激常常没有反应。根据他们对于真正的自我的有限认识，他们的情绪反应就像是预先设定好的方程式。很少人会去面对生命的基本挑战，扩展内在意识，发现真实自我，以及发挥全部潜能。

掌握外在的物质世界，并不能帮助我们去掌握自己的生活。我们必须了解我们的心灵是如何运作。

我们不应强迫这个世界服从我们的命令，我们应该努力扩展自己的认知，让自己能根据信仰和希望来看这个世界，我们应该与周遭的一切和平共存，而不是试着去控制和改变它们。

第15节：改变心态才能改变现状(7)

借着此种方式，我们就能坦然面对困难，能一再地尝试，并且坚定心中的愿望最后一定能在生活中得到实现。

我们开始能看到必须看到的事，开始去做必须去做的事，让我们一步步朝既定的目标迈进。

我们的认知定义了我们的身份，它存在于我们对自己的看法的核心，我们肉体的单纯存在无济于对于真我的了解，透过对于外界刺激的重复反应，我们才能开始去了解意识的本身。

这是别无选择的，而这过程必定会形成我们的看法，让我们自认是某种人，然而实际上我们并不是那种人，因为物质世界中的各种杂乱刺激根本无关我们的"真实自我"。

但是我们能质疑并抗拒来自周遭世界的讯息，甚至能以相反的角度去思考同一个讯息，让我们的思想能去采用一个符合我们的期望的观点，而非我们不想要的。

我们要在心中堆砌自己想要的影像。想象力是一种充满神奇魔力的工具，能让我们变得自由--不再受到肉体感官的限制，我们的感官只能察觉具体的世界。

我们的意识总是以符合其有限认知的方式进行运作。它总是在学习，总是在改变，永不停止。它始终在追寻对本身更多的了解。它能透过内省和沉思去进行这种追寻。

当知识逐渐增加、扩展，超过了原先的界限，一个全新的世界就展现在我们的眼前--我们拥有新的思想、看见新的事物、经历新的情感，每一件事都有了新的意义。我们现在看到的事物，之前便已存在，只是当时有限的认知使我们无法"看"到它们。以此种方式，我们获得了一个全新的自我、一个更有能力接近"真实自我"的自己。

在进入让人恐惧的情境中时，我们通常只会看见我们原先所想会看到的东西，大部分的恐惧就是观察错误的结果。

恐惧之所以存在的理由是因为我们的认知受到限制，它只能看到我们告诉它要去找的事物。

恐惧并不存在既定的情境中，它是我们对于既定情境的心理反应，如果我们想要征服恐惧，我们必须发展出一种能力，让自己能在先前以为是很可怕、具有威胁性的情境中，找到安全及控制的方法。

记住，你并不需要花很大的力气去赶走负面情绪，特别是那些原本就不存在的事物。

所以在经历过这令人恐惧的思想后，就让它消失吧！如果你把注意力摆在你不想要的事物上，你反而可能会让自己深陷其中。你应该将注意力放在让你感到快乐的念头上，这样你就不会受到负面情绪的干扰了，你就可以将你全部心念放在你应该关注的事情上，直到达到你所设想的成功境界。

打破你的思考习惯

大部分人都像是一只看不到敞开之门而只是一味地猛撞窗户玻璃的苍蝇一般，我们也将自己锁在玻璃室中，也就是我们的舒适地带中，我们四处乱撞，撞得满头包。

第16节：改变心态才能改变现状(8)

我们能看到外面，也知道自己想做什么以及想去哪里，但是我们打不破这看不见的障碍。结果，我们精疲力尽、崩溃，就像那只苍蝇一样，不知道自己的自由该从何处开始。

当我们找到突破任何恐惧的方法后，并找到自己的完整自由后，我们就做好了起飞的准备！调整好自己，我们就要起飞了。

我们的思想之所以不会全部转化成具体的真实，惟一的理由便是我们的"意识心灵"并未确信其为真。

因为惟有被相信之事才会进入我们的潜意识中。只有这样，我们的信念，或说是中心信仰才会转化成具体的事物，我们无法开始也无法停止这样的过程，它是自动发生的。

潜意识总是在创造，这是它的本能，它总是处于"转化"模式。我们唯一所能控制的就只是思想的筛选，我们可以在认知层上去决定要相信何事以及不要相信何事。

现在我们能了解为什么信仰在生活中扮演了如此重要的角色，我们可根据信仰去选择何种思想，再将此思想放进潜意识心灵，成为必须被转化成真实的指令，因此我们所相信的任何事情在最后都将在生活中成真。

当然，如果总是有人在帮我们做决定，我们已经被某种强大的力量控制成一个机械化的机器人，则信心便毫无用武之地。

我们的主人只会按照他自己的意志，将他认为适当的命令放进我们的潜意识，而且效果很快便会显现。但是我们并不是以此方式被创造的，我们的存在应该掌握在自己的手上。

我们有责任对自己负责：要在无论遭遇何种阻碍的情况下，都有决心去赢得胜利。

在我们的所有信念中，最重要的就是我们的中心信念，因为它们对于我们的未来有决定性的影响。

在我们生活的各个层面，拥有数以千计的信念，但是并非所有的特定信念都会对我们的生活造成重大的影响。然而我们的中心信念就不同了，因为对我们的存在而言，中心信念是最基本的，决定了我们的生命方向。

我想你一定听过这样的说法："我们是被创造来获得成功的，但是我们通常却被教育成只能获得失败。"

这样的说法的确没错，当出生伊始，我们什么都不知道，我们的心就像一张白纸一样，然后我们开始经历生活中的点点滴滴，去学习了解我们自己以及世界，而如果我们在日后的经验中一再对同一个讯息加以确认，则我们便会接受此讯息为"真"，而它也变成真实生活中的一部分。你可能会想，为什么大多数的人都无法拥有胜利的中心信念？现在，让我们回到我们所生活的这个真实世界。

我们一天会产生至少5万个念头，一个小时就有5 千个念头。

第17节：改变心态才能改变现状(9)

我问你：在一天中，你有多少个念头是正面的？如果是50%，那只够用来平衡另外50%的负面念头，结果仍是你哪里也去不了。你的正面思想必须在50%以上，我想应该要达到80%或更多，如此你才可能会有真正的进步。而你只需要在某段时间内控制自己的思想便能做到如此。

简单而言，思想控制意味着去想你想要的事物，而不要朝它的相反方向去想。

对大部分人而言，这并不容易，因为我们早已习惯负面的思考方式，这种消极的思想让我们总是认为自己没有选择的余地。

事实上，大部分人总是认为要将念头从心中赶走的企图很愚蠢，他们认为负面思想太强势了。

但是，真的是这样吗?

负面思考不过是另一种习惯罢了，而习惯就只是习性思考方式的一种结果。所以我们如果以不同的方式思考，就能打破这个习惯。

打破习惯容易吗？对大多数人而言并不容易。然而若要成功，我们必须下定决心，要相信如果没有这个习惯，我们会过得更好。而许多人之所以失败，正是因为他们不认为付出心力去消除负面思想是值得的。

若想获得成功，除了具备积极的心态，也应该对自己的思考进行一番全面的梳理，凡是消极的思想都必须剔除，而积极的令人振奋的思考方式，应该保留并加以发扬，使自己的思考一直处于正确的方向上，这样，我们的人生目标就会变得越来越清晰，成功也就指日可待了。

成功心态缔造成功

我们必须清楚认识到出现在心理学上所谓的"明显情绪事件"，这种认识可以很大程度地提高我们对事物的认知与觉悟。

例如，一个抽烟者可能只有得了心脏病，或是在肺部发现一个黑点，才会去重新思考自己在抽烟上所付出的代价！

所以，想想看，你难道要等到那么悲惨时，才愿意采取一些行动去改善自己的生活吗?

大部分的人都以为自己在思考，也就是说，他们相信自己的确在"制造"思想。但是事实上从来就没有人能够说出思想是如何被制造，它看起来如何，或是它来自何处，在我们用完后又归于何处。

事实上，所有已经或将要为我们所拥有的思想都已经被创造完成，它们如灵魂一样存在，它们代表宇宙的智慧，我们每个人都能通过心灵的潜意识来获得此种智慧。

通过分析思考过程，我们发现我们并非创造者，而是思想的观察者，思想会悄无声息地潜入我们的意识，我们的心就像是一个接收站，会吸引思想，让思想源源不断地流过我们的意识，就像电报密码的点和横一般。而我们，从我们的意识心灵的有利观点出发，在这整个过程中，就像是一个单纯的观察者一般，看着所有活动的发生。

第18节：改变心态才能改变现状(10)

当我们察觉到某些思想的进入，我们能让这些思想慢下来，甚至让其定下来。至于其他的思想，我们只会稍微看看它们，然后就让它们过去了。但是我们并非启动这思想之河的人，无论我们多么努力，都无法停止河水的流动。一个完全打开的花园浇水管就是一个很好的比喻--通过控制喷水头，我们可以随意减慢或增加水流的速度，或是让水流喷向某一个特定方向，往上--正面，或往下--负面。

有些人在失败时总喜欢将之归于命运，认为那是命运的安排，实际上，世间并没有神主宰人们浮浮沉沉的命运，人若自败，必然失败。

在每个地方，尽管有一些人抱怨他们的环境这也不行那也不行，他们没有机会施展自己的才华，但是，就是在相同的条件下，也有一些人却设法取得了成功，使自己脱颖而出，天下闻名。

我们常常会遇到这样那样的困难，困难会使我们受到挫折和打击，使我们产生失败感、自卑心，这不利于我们实现自己的理想，但善于激励自己，可以让我们从挫折中学到更多的正确知识，使我们能够及时地调整自己的精神状态，使自己从困难的阴影里走出来。

对一个人来说，最可怕的事情莫过于他的脑子里总认为自己生来就是个不幸的人，命运女神总是跟他过不去。其实，在我们自己的思想王国之外， 根本就没有什么命运女神。我们是自己的命运女神，我们自己控制、主宰着自己的命运。

许多具有真才实学的人终其一生却少有所成，其原因在于他们深为令人泄气的自我暗示所害。无论他们想开始做什么事，他们总是胡思乱想着可能招致的失败，他们总是想象着失败之后随之而来的羞辱，一直到他们完全丧失创新精神或创造力为止。

我们的命运，或是我们自己认为的所谓"残酷的命运"，其实与我们自己有莫大的关系。

我们经常看到有些能力并不十分突出的人却干得非常不错，而我们自己的境况反不如他们，甚至于一败涂地，因此认为有某种神秘的命运在帮他们，而在我们身上有某种东西总是在拖我们的后腿。但是，实际上却是我们的思想、我们的心态出了问题。想要取得成功，就必须具备成功的心态，当你有了自己的目标时，不要去思考朝这个目标进发可能会出现的失败与挫折。我们不应看到前行途中的荆棘，而应该看到荆棘丛中灿烂的花朵，甚至看到荆棘之后，是一座美丽的花园！

第19节：正确的目标是创造成功的基础(1)

第三章 正确的目标是创造成功的基础

现在让我们来谈谈目标法则。我们已了解生活的重要目标之一便是去追求自我实现、快乐、幸福、满足感以及让自已感到兴奋的事物。而就此方面而言，没有比自尊更重要的了：我们是否喜欢自己，爱自己，看重自己。爱自己的原则告诉我们，如果我们自己希望精力充沛、神采奕奕，我们的内心必须要有足以使其燃烧的火花。

为拥有这些积极、自信的感受，我们必须有所作为--我们要思考、梦想和行动。而为了要获得显著的成果，必须先拟定计划。想要盖一栋办公大楼的建筑师会有蓝图；想要到达某地的驾驶者会有地图；想要煮出一顿大餐的厨师会有食谱；而作为想要完成梦想的个人而言，我们也需要拟定计划，一份针对我们的生活的详细作战计划，这计划代表了我们的本质、心和灵魂，它定义了我们内心最深层的期许和渴望。

记住一句老格言--如果你不做计划，那你就计划去失败吧！

一份作战计划有两个主要元素：生命的基本中心目标以及与此目标一致的各种支援和辅助性目标。

锁定你的追求目标

为发现适合你的中心目标为何，你必须问问自己这些问题：我知道自己往何处去以及为什么吗？我为什么要做目前正在做的事？我要忍受些什么以及相信些什么？我每天早晨起床是为了什么？我每天所做的那些事又是为了什么？在我的生命中最重要的价值为何？事实上，你设定目标的理由远比目标本身来得重要多了。

致力于追求自己的目标和生命价值的人很清楚自己为何会有这些梦想。他们之前花了很多时间去思考自己生活的各个重要层面，他们会思考自己是谁，他们想要做什么以及想要做出怎样的贡献。如果你

没有明确的目标，也找不出支持你完成梦想的迫切理由，则你就不可能喜欢自己。

没有梦想、没有期望，你就不可能完成任何有意义的事。如果你的整个生活只是随波逐流、毫无目标，你就无法真正喜欢自己或是尊重自己。

如果你只是一天混过一天，每天下班和周末假日时，都是用电视和无聊的应酬来打发时间，则你不可能获得任何的成就感，也不会有满足感，更别说快乐了。

我们都需要有目标来释放全部的潜能。而目标愈大，所能激发的潜能也就愈大。研究显示，许多人之所以不快乐，觉得压力大，喜欢争论及好辩，都是因为在生活中找不到意义、目标和方向。他们觉得生活太无聊了！

年轻人的娱乐和乐趣总是来自于外界的刺激，如电视、游戏和摇滚乐。他们只是被动地反应。他们很少行动，很少思考自己的存在，很少主动去寻找自己真正的乐趣，或者说是他们很少运用自己的想象力。因此他们觉得自己无法掌握未来，没有方向感，没有目标可以追寻。

设定目标和制定完成的计划是生活中相当重要的技能。智慧、教育或是专业训练并不会让你的梦想完成，想要完成你的梦想，你就必须针对心中的期望描摹出清晰、精确的图像。比起没有目标的人，拥有清楚明确目标的人总是会有更好的表现。一般人中，约只有5%的人拥有目标，而只有1%的人会把他们的目标写下来。很明显，相当多数的人根本没有机会去了解他们的全部潜能。

第20节：正确的目标是创造成功的基础(2)

人们缺乏目标的理由有很多。他们可能是不了解如果希望自己的生命有意义，就必须要拥有目标--他们不了解目标在成功的过程中所扮演的角色。他们可能是不相信自己，不相信自己有达到重要目标的能力；他们也可能是没有花时间去思考什么目标适合自己；或者他们可能是不愿意做该做的事--付出代价--以达到目标。

当你能清楚且骄傲地向世界大声宣布你的目标时，你的潜意识便会开始活动，提供你许多点子和灵感，让你能专注于你的目标，并知道如何去安排你的时间。

针对你所决定的目标，你的价值观是非常重要的。价值观代表了你的道德标准，它会引导你的思想和行动。价值观决定了你的是非善恶的观念。真理、责任、勇气、正义、诚实、人性、节操、同情、宽容、正直以及爱，这些都是你每天必须要考虑，并决定是否要采纳和实行的道德标准。 惟有在你的目标符合最深层的价值观时，你的目标才会有所作用。这也就是目标的一致性。而在你能为生活拟出作战计划前，你必须了解自己的价值观为何。而且你必须身体力行地实践你的价值观，不能只是随口说说。

行动不会说谎。如果你不知道自己的价值观为何，你只需看看自己的行动便能了解了。价值观会为你的目标增添必要的情绪动力--专注、热忱和精力。如果这两者间没有一致性，你的意向便会互相冲突。你的理性说要做这个，你的心却说这对你是不重要的。结果便会导致你的企图不够强烈，你会胆怯犹豫，无法往前迈进，而且会开始觉得自己的存在无足轻重，对自己的能力失去信心，你会开始看不起自己，然后你会认为设定目标是充满风险的事。因为你已经发现，设定目标暴露了你的弱点，你变得脆弱，而且觉得受到伤害，结果便完全丧失了斗志。这都是因为痛苦！人们逃避痛苦犹如躲避瘟疫一般避之惟恐不及。

如果你想要拥有高度自尊，如果你想要自我实现并获得快乐，你就要明白你为你的生活所选择的方向必须符合你所崇尚的价值观。如果你能用行动将精神上的信念落实于现实世界中，则你的神采会自内心焕发于外，而且内心会充满平和满足的感觉，而这正是我们每一个人所热切期盼的。当你有目标能够努力，且一步步接近这个目标时，你就会觉得自己很有能力，存在很有价值。

在朝着目标前进的这一路上，每到达一个里程碑，你的自信就会增加一分，你的自尊就会有所提高，而且会更有热情和精力去完成接下来的目标。

让渴望升级

什么样的幻想能帮助你达到目标？如果你达到了所有的目标，你的生活会变成什么样子？现在假设你的目标之一是能够经济独立--成为一个百万富翁。闭上你的眼睛，想象自己是个百万富翁，看见你自己像个百万富翁一样地说话，像百万富翁一样地穿着，像百万富翁一样地走路，像百万富翁一样地思考和行动。现在，你觉得真正成为一个百万富翁的感觉如何？

第21节：正确的目标是创造成功的基础(3)

如果有某件事情真正触动了你，那么这件事就是你真正想要的事物了。所以，你要提醒自己无时不刻都要扮演那个你想成为的角色。刚开始时，你可能会觉得很不舒服。不过在度过这段时间后，你就不会觉得不舒服了，此种创造出的景像能给予你一个振奋的新图像和新感受！

或者，你可能会想要问自己："我要怎么度过美好的一天？"用你的心好好深思这个问题。早上几点起床？你住在哪里？在哪一个地区？在哪一个国家？你想要拥有哪种家庭？你想要开哪种车？你想要吃哪种食物？你想要和谁在一起度过？要运动吗？多长时间？诸如此类的问题。

想想一个燃烧的渴望会为你带来什么？一个燃烧的渴望会让你用尽自己所有的天赋、能力和精力，汇聚成一道笔直的光线，直指你所渴望的目标。

在我们还是小孩时，我想大家一定都做过一个实验，让太阳光透过放大镜聚焦在一张白纸上，太阳的热力便会在白纸上烧出一个小洞。若是一般情况，太阳光并不会在白纸上烧出一个洞，但是聚焦的阳光就办得到。

对于你的目标而言，只要你将全副心力聚焦在一个点上，便能有志者事竟成。我们都需要一个伟大且具有挑战性的目标来为我们的生命提供意义和目的。它让我们有可遵循的目标、可努力的方向以及可期望的未来。目标就是我们所要瞄准的靶心，如果我们没有靶心可以瞄准，我们要如何计算得分？而且，如果我们无法计算得分，我们要如何测量进展？而如果我们无法测量我们的进展，又如何能让自己活得快乐呢？

生活就像是一场扑克牌赌博。我们赌这场赌局的能力全看我们拥有多少筹码。如果我们只有3个筹码，而身旁的每个人却都有100个筹

码，你猜谁会比较经得起冒险？有行动才会有收获，而行动就必须要冒险。我们必须要拥有足够的自信--足够的筹码--让我们能从舒适地带中破茧而出。你是否注意到，我们总是为他人打气加油，却很少为自己打气加油，我们似乎不怎么努力去增添自己手中的筹码。

以曲棍球比赛为例。每一队有五名球员，球员脚穿冰刀，手上拿着长木棒。球员会用木棒去重击对手，通常是头部。所以每一名球员从头到脚都用厚垫保护得密不透风，没有人，甚至是他们的母亲也无法认出他们。比赛的目的似乎就是打倒敌队的所有球员，然后用尽方法把一个小黑球打进敌队的球门中。两端球门各有一个守门员，守门员拿的木棒比较大，脸上戴着一个画得五颜六色的面罩，以吓阻入侵者。

突然之间，有人将小黑球打进了敌队的球门中，瞬间观众席上的我们就像是发疯了一般。我们大吼、尖叫、吹口哨！然而由于球员戴着护具，所以我们根本不知道是谁拿下了这一分！在此同时，该队得分的球员会拥抱在一起，互相拍背鼓励。他们会花个几分钟去享受他们所创造的这个奇迹。

第22节：正确的目标是创造成功的基础(4)

在比赛结束后，两队的球员会匆匆忙忙地钻进大轿车里扬长而去，好好享乐一番。而我们这些在观众席上，付钱来看这些比赛的可怜人呢？我们必须在狭窄的通道中挤向出口，在广大的车海中找到我们的汽车，发动汽车，接下来可能还要花上一个小时的时间开出停车场。难道这就是休闲的好方法吗？

理清前进的顺序

我们必须好好想想：我们的优先顺序对吗？我们需要花多点时间为自己的记分板增加分数，而不要总是花时间为那些因我们的消费而致富的人加油打气。就是现在，现在就是你开始的最好时机！

所有计划目标和完成，都是思考的产物。一个不善于思考难题的人，会遇到许多取舍不定的问题；相反，正确的思考能发生巨大作用，可以决定一个人应该采取什么样的行动。

你的思考能力，是你惟一能完全控制的东西，你可以以智慧，或是以愚蠢的方式运用你的思想，但无论如何运用它，它都会显现出一定的力量。

没有正确的思考，是不会做成事情的，如果你不学习正确的思考，是绝对防止不了失败的。在做成事情的过程中，如果你是一位正确的思考者，则你就是你情绪的主人而非奴隶。你不应给予任何人控制你思想的机会，你必须拒绝错误的倾向。

你必须每天都保持个人进取心，是因为你必须培养出争取成功的行动习惯。你的热忱和你所应有的信心同样也会鞭策你，如果你能使行动变成一种处于争取成功的习惯时，这两个方面都会有所增进。

做任何事情最忌讳的是盲目行动，所以必须善于思考，才能做成自己做的事。我们都知道，善于思考能让人避开盲目性，而一个人盲目地相信自己对自身的发展是极为不利的。

思考的危机，决定了一个人一生的危机。同样，思考的失败，也决定了一个人一生的挫败。

一个不善于思考难题的人，会遇到许多取舍不定的问题；相反，正确的思考能发生巨大作用，可以决定一个人应该采取什么样的行动。

在某个特定的时刻，你只有敢于舍弃，才有机会获取更长远的利益。即使遭受难以避免的挫折，你也要选择最佳的失败方式。

正确思考往往蕴涵于取舍之间，因为不这样做，就那样做，是由一个人的思考力决定的。不少人看似素质很高，但他们因为难以舍弃眼前的蝇头微利，而忽视了更长远的目标。成功者有时仅仅在于抓住了一两次被别人忽视了的机遇。而机遇的获取，关键在于你是否能够在人生道路上进行果敢的取舍。

我们很可能一不小心就做出错误的推理，进而导出错误的结论。你必须严格地要求推理的正确性，也就是严格地要求自己要进行正确思考，必须审查你的推理结果，并找出其中的错误。除了审查你自己思考过程之外，你还可以运用这两种推理方式，审查别人的思考结果是否正确。

第23节：正确的目标是创造成功的基础(5)

人性中普遍存在着两个相反的缺点，这两个缺点都是正确思考的绊脚石。

第一个缺点是：轻信（不凭证据或只凭很少的证据就相信），这是许多人的一大危机。正确思考者的脑子里永远有一个问号，你必须质疑企图影响正确思考的每一个人和每一件事，看清别人的优势，挑战自己的危机。但这并不是对克服自身的危机缺乏信心的表现。事实上，它是尊重造物主的最佳表现，因为你已了解到你的思想，是从造物主那儿得到的惟一可由你完全控制的东西，而你正在珍惜这份福气。

少数正确思考者一直都被当作是人类的希望，因为他们在他们所做的事情上，都扮演着先锋的角色，充分施展了他们的优势。他们创造工业和商业，不断使科学和教育进步，并鼓舞发明和创造。

在做成事情的过程中，如果你是一位正确的思考者，则你就是你情绪的主人而非奴隶。你不应给予任何人控制你思想的机会，你必须拒绝错误的倾向。一般人开始时，会拒绝某一项不正确的观念，但后来因为受到家人、朋友或同事的影响而改变初衷，进而接受这一观念。

一般人往往会接受那些一再出现在脑海中的观念（无论它是好的或是坏的，是正确的或是错误的）。作为一位正确的思考者，你可以充分利用这一人性特质，使你今天所思考的到了明天仍然反复出现，并进而接受此一再出现的思想，这正是明确目标和积极心态的力量本质。

第二个缺点，就是不相信他们不了解的事物。思想是一个人惟一能完全控制的东西。因为你的思想会受到周围环境的影响，所以，你必须借着有利的心理习惯，来控制这些影响因素，这种过程叫做"习惯控制"。

控制习惯的过程是不可思议的，它将你的思考力量转变成行动，但如果你没有这种习惯，或所学到的是不良习惯的话，则它可能会给你带来悲惨和失败。你的成功须视你控制习惯的能力和品质而定。

把你的思想当成一张底片，底片会记录任何反映在它上面的事物，底片不会挑选应记录的对象，也无法控制焦距和曝光时间，而你作为一位摄影师，有机会挑选所要记录的对象，决定影像焦距、光圈和快门。最后照片的品质，就取决于你控制这些因素的技巧。

对于你心里那一张底片而言，构图的主题就是你的明确目标。你按照你自己的抉择挑选画面，并自行决定要让你的思想做多久的曝光。

很少有摄影师对于重要的镜头只拍一次照的。他们多半都拍好几次，每一次都略微调整一下必须掌握的各项因素，以期照出最完美的画面。同样的，你不应只让你的思想曝光一次，而应该每天都让你的思想对准你心里那张明确目标的画面进行曝光。

第24节：正确的目标是创造成功的基础(6)

久而久之，对明确目标的一再"曝光"会变成一种改变自我的习惯，一种经过控制的习惯；因为你是有意识地决定你行为的性质，强烈欲望（发自你的情绪）的一再呈现，也会将明确目标的画面印在你的潜意识上，而你的潜意识将会不知不觉地经由想像力，激发出你想达到目标的构想和计划。

但是这些构想不是那么简单就会出现的，你的潜意识不会自动地把一辆车放在你的车道上，也不会为你办理存款手续。正确的思考要求以百折不挠的行动，应用这些构想和其他成功原理。我们之所以强调，你必须每天都保持个人进取心，是因为你必须培养出争取成功的行动习惯。

刚开始时，行动可能需要你的心理控制，但是每当你行动一次，你的习惯控制能力就会有所增进，进而使得控制习惯的程序更为根深蒂固。

你的热忱和你所应有的信心同样也会鞭策你，如果你能使行动变成一种处于争取成功的习惯时，这两个方面都会有所增进。你会发现周围开始出现能给你带来希望和勇气的新鲜事物，而其他人也会开始不必你开口要求，就乐意主动地和你合作；你会因为付出行动，而得到一些有助于你达到目标的意外机会，你的想象力会变得更加敏锐和敏捷，而且在长时间工作后，只会感到些许疲劳；你将会以希望和信心的角度，来看这个世界。因为处于控制的行动习惯，已使你警觉到希望和信心的可能性，随着这些改变，你将也会改善生活的其他方面。

正确的思考深受多项成功原则的影响：明确目标、自律、迅速做决定以及积极的心态等。它对注意力控制也有相当大的影响，而这一项成功原则，将会使你更专心为实现明确成功的目标而努力。

很难想象像，一个不能正确思考自我的人--尤其是遭遇各种失败以后，还不能通过正确思考的方式，发现并克服危机的人，面对的会是成功人生。

那些形成了勤于思考的人总是闲不住，懒惰对他们来说是无法忍受的痛苦。即使由于情势所迫，他们不得不终止自己早已习惯了的思考，他们也会立即去从事其他思考。

永远拥有清醒的头脑

做事情一方面需要动手，一方面需要动脑。怎样处理两者的关系呢？思想家们遇事往往都深思熟虑，而实践家遇事总是先试、先干。这两种人在实际生活中表现出来的风格真是迥然不同：不善于思考的人总是显得优柔寡断、犹疑不决，因为他们总是习惯于考虑事情的方方面面、仔细权衡利弊得失、思考问题的前因后果；而那些实践家根本不会去这样思考，他们不会去进行什么逻辑推理，一旦得出确定结论之后，他们即刻就付诸实施，因此他们总显得雷厉风行。

第25节：正确的目标是创造成功的基础(7)

一个易于慌乱、一遇意外事故便手足无措的人，必定是个懦夫。这种人不宜交付重任。只有遇到意外情况不紊乱、不慌张的人，才能担当起大事。

在任何情况下，做事之前都应该有所准备，要脚踏实地、未雨绸缪。否则，一到困难临头，便要慌乱起来。如果你想做个能得到他人信任的人，要让别人认为你头脑镇定，判断准确，那么你一定要努力做到事事处理得当，冷静对待。

在任何环境、任何情形之下，都要保持一个清醒的头脑，要保持正确的判断力。在他人失掉镇静，手足无措时，仍保持镇静；在旁人做着可笑的事情时，仍然保持着正确的判断力，能够这样做的人才是真正的杰出人才。

一个头脑镇静的伟大人物，不会因境地的改变而有所动摇。经济上的损失、事业上的失败，艰难困苦都不能使他失去常态，因为他是头脑镇静、信仰坚定的人。同样，事业上的成功，也不会使他骄傲轻狂，因为他安身立命的基础是牢靠的。

在整个社会中，只有那些处事镇定，无论遇什么风浪都不慌乱的人，才能应付大事，成就大事。而那些情绪不稳、时常动摇、缺乏自信、危机一到掉头就走、一遇困难就失去主意的人，只能过一种庸庸碌碌的生活。

海洋中的冰山，在任何情形之下都不为狂暴风浪所倾覆，这是我们绝好的榜样。无论风浪多么狂暴，波涛多么汹涌，那矗立在海洋中的冰山，仍岿然不动，好像没有被波浪撞击一样。

这是为什么呢？原来冰山庞大体积的八分之七都隐藏在海平面之下，稳当、坚实地扎在深海中，这样就不会被水面上波涛的撞击力所撼动。冰山在水底既然有巨大的体积，当狂暴的风浪去撞击水面上的冰山一角时，冰山丝毫不动，那也就不足为奇了。

思想上的平稳与镇静是思想和谐的结果。一个思想偏激、头脑片面发展的人，即使在某个方面有着特殊的才能，也总不如和谐的思想来得好。头脑的片面发展，犹如一棵树的养料全被某一枝吸去，那枝条固然发育得很好，但树的其余部分却萎缩了。

许多才华横溢的人做出种种不可理喻的事情来，这是因为判断力的低劣。因为判断力的缘故，妨碍了他们一生的前程，使得他们的前程好像沙漠里的河流一样，无法远流到海洋中去。

一个人一旦有了头脑不清楚、判断力不健全的败名，那么往往终其一生，他的事业都没有进展，因为他无法赢得其他人的信任。很多人做事时，尤其是做琐屑的小事时，往往敷衍了事。本来应该做得好些，他们却随随便便，这样无异于减少他们镇静的可能性。还有很多人有了困难，往往不加以周密的判断，却总是贪图方便草率了事，使困难不能得到圆满的解决。

第26节：正确的目标是创造成功的基础(8)

如果你能常常迫使自己去做你认为应该做的事情，而且竭尽全力去做，不受制于自己那贪图安逸的惰性，那么你的品格与判断力，必定会大大地增进，而你自然也会为人们所承认，被人们称为"头脑清晰、判断准确"的人。

适合自己的目标才是最好的目标

成功者的秘诀是随时检视自己的选择是否有偏差，合理地调整目标，放弃无谓的固执，轻松地走向成功。目标比幻想更贴近现实，确定你的目标可能是不容易的，它甚至会包含一些痛苦的自我考验。但无论花费什么样的努力，它都是值得的。

如果你知道你需要什么，你就会有一种倾向：试图走上正确的轨道，奔向正确的方向。于是你就开始行动了。设定明确的目标，是所有成就的出发点。很多的人之所以失败，就在于他们从来都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。

从明确目标中会发展出自力更生、个人进取心、想象力、热忱、自律和全力以赴，这些全都是成功的必备条件。目标对于所期望成就事业的人来说，是人生真正的决心。

目标比幻想更贴近现实，因为它似乎易于实现。没有目标，不可能发生任何事情，也不可能采取任何步骤。如果一个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有目标，没有任何人能成功。所以对你想去的地方先要有个清楚的认识。

一个人要想做成事情，首先要有目标，这是人生的起点。没有目标，就没有动力，但这个目标必须是合理的，而且还必须在发展的过程中合理地作出调整，放弃固执，轻松地走向成功。

你能设想和相信什么，你就能用积极的心态去完成什么。如果你预想出你的目的地，你的潜意识就会受到这种自我暗示的影响。它就会进行工作，帮助你到达那儿。如果你知道你需要什么，你就会有一种倾向：试图走上正确的轨道，奔向正确的方向。

现在，你的工作变得有乐趣了。你因受到激励而愿付出代价。你能够预算好时间和金钱了。你愿意研究、思考和设计你的目标。你对你的目标思考得愈多，你就会愈热情，你的愿望就会变成热烈的愿望。你对一些机会变得很敏锐了，这些机会将帮助你达到目标。由于你有了明确的目标，你知道你想要什么，你就很容易察觉到这些机会。

在每个人的内心，失败的种子永远存在着，除非你介入其间将它砸毁。一个人体验到空虚之后，空虚就会成为避免努力、避免工作、避免责任的方法，也因此成为不创造性地生活的理由与借口了。如果一切皆空，如果太阳底下没有新奇的事物，如果怎么也找不到乐趣，我们何苦自找麻烦？何苦竭尽心力？

第27节：正确的目标是创造成功的基础(9)

失败型个性的人没法将内心的潜力导向有价值的目标，他反而被灌注在自毁的沟渠里，像溃疡、高血压、焦虑、抽烟过度、强迫性地工作过度，或不定性、粗暴、唠叨、挑剔、吹毛求疵地对待别人等等。如果他的目标不切实际而且不可能实现，这类型的人遇到失败时，会"比以前做得更卖力"；他发现以头颅撞石壁时，他会不知不觉地认为把头撞得更用力才是解决问题的方法，这是多么可怕而愚蠢的行为！

设定明确的目标，是所有成就的出发点。很多人之所以失败，就在于他们从来都没有设定明确的目标，并且也从来没有踏出他们的第一步。

从明确目标中会发展出自力更生、个人进取心、想象力、热忱、自律和全力以赴，这些全都是成功的必备条件。你必须将这些优点的特质，以及如何培养和发挥这些优点，纳入到成功的计划中。

人生就是要我们起跑、飞奔、修正方向，如同开车奔驰在公路上，有时偶尔在岔道上稍事休整，便又继续不断在大道上迅跑。

对准创造目标并不意味着没有一点知识也可以进入创造状态，而是指只有在一段时间内集中精力掌握某一领域所具备的知识，才能较快地取得成果。所以，我们应该学习把全部精力集中于一个焦点去试一试，就像一块凸透镜一样。

我们做任何事都是先在心中构思，然后付诸实现。正因如此，认定目标才显得如此重要。以建筑为例，在拿起工具建造之前，必须先有详尽的设计图；而绘出设计图之前，必须先在脑海中构思每一细节。有了设计图，然后有施工计划，如此按部就班，才能完成建筑。假使设计稍有缺失，弥补起来，可能要花费很大的代价。

设计蓝图代表目标，整个建筑过程均以它为准绳，因此宁可事先追求尽善尽美，以免亡羊补牢。

有些人自我意识薄弱，只知遵循家庭、社会或环境所赋予的目标前进。这类目标多半出于个人主观好恶，不符合客观原则。它之所以被接受，是由于有些人依赖心过重，深怕不顺从别人的要求便会失去爱，因而必须靠别人来肯定自我价值。

在人生的每一个关键时刻，要审慎地运用智慧，做最正确的判断，选择正确方向，同时别忘了及时检视选择的角度，适时调整。放掉无谓的固执，冷静地用开放的心胸做出正确的抉择。每次正确无误的抉择将指引你走在通往成功的征途上。

有许多满怀雄心壮志、想做成大事的人毅力很坚强，但是由于不会进行新的尝试，因而无法成功。请你坚持你的目标吧，不要犹豫不前，但也不能太生硬，不知变通。如果你确感实到行不通的话，就尝试另一种方式吧。有些事情，你虽然用了很大的努力，但你迟早要发现自己处于一个进退两难的地位，你所走的研究路线也许只是一条死胡同。这时候，最明智的办法就是抽身退出，去研究别的项目，寻找成功的机会。

第28节：正确的目标是创造成功的基础(10)

当你确定了目标以后，下一步便是鉴定自己的目标，或者说鉴定自己所希望达到的领域。如果你决心做一下改变，就必须考虑到改变后是什么样子；如果你决定解决某一问题，就必须考虑到解决中可能遇到的困难是什么。

当描述了理想的目标以后，你必须研究一下达到该目标所需的时间、财力、人力的花费是多少，你的选择、途径和方法只有经过检验，方能估量出目标的现实性。当你肯定自己的目标是可行的，你才能付诸行动，否则，你就要量力而行，修改自己的目标。

目标对我们做成一种事来说太重要了。我们不仅要有一个人生目标，也应该有你的日常目标，那就是每天一个目标。日常的目标也许不是什么宏图大业，也不是高远的志向，仅仅是一件平常的事情，你今天一定要去完成它，这样你才能感到满足和快乐。

你要不停地前进，尽力把每一件事情做好。退一步说，假如你还没有目标，那就不妨继续前进--自然会有目标与你并驾齐驱。你的方向感是永远向前迈进的。

上天让你生存于世上，并非叫你郁郁寡欢；上天给了你获得成功的冲力，你必须加以运用。

目标是你穿过人生阻碍的成功。假如你有困难，假如你遭遇了障碍，那只说明你和大多数人一样，需要控制前行的目标。只要你相信你自己的目标是正确的，而去做你想要做的事情，你的成就将会使你自己感到惊奇。

现在，我要告诉你的是：最好的目标是适合自己。如果你以相当的精力长期从事一种职业，但仍旧看不到一点进步、一点成功的希望，那么你就应该反思一下：从自己的兴趣、目标、能力来说，自己究竟是否走错了路？如果走错了路，就应该及早掉头，去寻找适合自己、更有希望的职业。

目标是一种方向，需要你恰当地选择。假如你的一个目标发生了问题，应当更换另一个目标，这样才能重新确定自己的强项，才能把事情做成。

其实，他们早该知道，这完全是由于他们没有找到适合自己的目标，但他们可能仍然糊里糊涂，继续过着浑浑噩噩的日子。

如果你所从事的事业一直没有成功的希望，那就不必再浪费时间了，不要再无为地消耗自己的力量，而应该再去寻找另一片沃土。当然，在你重新确定目标、改变航向之前，一定要经过慎重的考虑，尤其不可三心二意，不可以既要抱着这个又想要那个。

两颗同样的种子由于落在不同的地方，一颗长成蓬勃茂盛的参天大树，一颗长得瘦枝细叶、异常矮小。可见，环境对事物、对人的影响力也不容轻视。

一个人由于找错了职业以致不能充分发展自己的才干，这实在是件可悲的事情。但是，只要他能够认识到这个问题，就算晚了一些，也仍然有东山再起的希望。只要找到正确的方向，就完全有可能走上成功之路。到那时，他一定会感到自己的生活和思想都焕然一新，似乎变成了一个新人一般。

第29节：正确的目标是创造成功的基础(11)

如果一个人有目标、有对象，知道他自己是向着何处前进，那么，他就比那些游荡不定、不知所从的人来得更有成就。没有对象，就不能有迅速的进步。

想法太多，或者想要实现的目标太多，跟没有想法、没有目标其实是一样的有害。遭遇重大挫折时，最重要的一件事就是要对自己诚实。除非我们解答出何以失败的问题，否则就无法把失败变成成功之母。

想法太多，是造成一个人事业大起大落的缺点。这种人想做的事太多，结果反而一事无成。

这种缺点经常在喜欢冒险的人身上发现，这些冒险者发达起来时，简直就像希腊点石成金的米达斯，无论做什么生意都赚钱。他们自己和别人都相信他们会一直飞黄腾达下去。

问题出在当他们垮下去的时候。这些人的基本问题是，目标太分散以致无法集中目标。

分段实现你的终极目标

作为一生成功计划最重要的一部分，就是：一定要正确认识自我，对自己充满信心，正视自己，既不要妄自菲薄，也不要用假面具来满足自己的虚荣心。以赞赏的眼光看看自己，尽量将注意力集中于自己的优点，你就会成为一个有价值、有能力、与众不同的人。

你是否发现有些人常常沮丧，总是充满忧烦、羡慕和嫉妒？而有一些人总是神采奕奕，他们常带笑容、时时给人鼓励的话语，同时他们似乎总能应付生活的挑战，而不会滑入沮丧的深渊。

如果让你选择，你会比较喜欢和哪种人在一起？再想想，你自己是哪一种人？什么是你的思考模式？人们是如何成为坚强的正面思考者的？我们生来具有潜意识和表意识。表意识主导我们的思考及抉

择；而潜意识支配我们的身体活动及感觉，它就像我们的记忆库般地活动着，也是我们创造力的来源。

潜意识记录下我们生活中的每一秒。如果我们存进一些不愉快的想法及意见，比如忧虑、恐惧、羡慕，那么当我们按下钮，输出来的就是一份负面的人格报表。但如果我们源源不绝地输人一些对个人、对未来、对周围一切的正面想法，那么出来的自我图像也将是正面的。

自信心对一个人一生的发展所起的作用是无法估量的，无论在智力上还是体力上，或是做事的各种能力上，自信心都占据着基石性的支柱地位。一个人如果缺乏自信心，就会缺乏探索事物的主动性、积极性，其能力自然要得到约束。为了充分发展自己，在为自己规划前程的时候，一定要使自己充满自信。

此外，像自信的人那样思维就会显得信心百倍，为人瞩目，因为自信的人容易感染他人，受到人们的喜爱。别人注意到你，乐于与你交往，这会进一步增强你的信心。

第30节：正确的目标是创造成功的基础(12)

如果你从来不曾自信过，则要下定决心翻开新的一页，选择一个自信十足的模范，效仿他的思想和行为，坚持得越久，脑海中就储存越来越多积极的信息，你就会越来越有信心。不要忘了，潜意识无法分辨保存的信息是事实还是幻想。

设想你正在做一些引以为傲的事情。假设你自己就是刚刚读过的一则故事或一场刚放过的电影里的主人公，幻想你期望发生的事情。你的潜意识将会把成功的信息保留，仿佛它们曾经真正发生过。一旦相似的真实的情况发生，潜意识就会重温这些记忆，这种重温使你充满信心，觉得自己充满力量并一定会成功。

为使你的梦想存活下来，你所能采取的最重要步骤就是从事那些增强你的信念的活动，并可以将你的脆弱犹豫减低到最低限度的活动。就像我们人体具有免疫功能的系统，会由于合理的饮食、锻炼和放松得到增强一样，我们的信念系统也能被给予营养和加强。幸运的是，我们可以采取具体的行动来加强我们的信念。

实际上，自信的力量是无法用语言表达清楚的，在我们的成长过程中，"相信自己"始终伴随着我们。在我们跨出第一步时，我们就相信自己会走；在我们说出第一句话之前，我们就相信自己会说。因为我们先相信，所以我们会去完成它。反之，如果我们根本不相信，那我们就不会去行动，许多机会便是这样从身边悄悄溜走的。

通往自信的关键是自律。自信使我们能以智力、体力来迎接任何挑战，但那只有在我们能完全控制自己时才能达成。我们每个人都应该克服自疑的心态，而使自己的潜能发挥到极至。我们不能等那个不肯定的自我给我们允许才行动，我们可以勇往直前地去做。

自信有时不过是一种感觉，如果我们以一种肯定的态度去反应这种感觉，那么久而久之，它自然就会变成一种实在的行动，而我们的这种感觉，也会更强，自信心自然会逐步增长起来。

人类和其他动物是不同的，也可以说人类是实行计划生活的动物。人和一般动物的最大不同点，就是人有目标能订计划，并运用思考。思想可以使人生美好，换言之，为了使人生更美好，必须有计划。人生没有计划和目标，便会觉得很无趣，像风吹的浮萍一般，随波逐流。为了成功，你必须及早订立明确的目标，同时，努力实现它。

一个人的一生，总有大大小小的期望。期望是一个人的精神支柱，如果一个人没有了任何追求，他就很难愉快地生活下去。一般说来，最好是建立短期目标、中期目标和长期目标。在工作的不同阶段，要对形势发展进行分析，确定下一步方案。将计划进程的详细步骤列出来，可帮助你有效地对付工作或环境等条件变化可能带来的不利影响。

第31节：正确的目标是创造成功的基础(13)

同你的同事、朋友、上司和家人共同探讨、努力，争取实现每一阶段的目标，或者改进计划，使之更加切实可行。订立了目标之后，不管目标是什么，都必须有务必实现的决心，才能称之为"目标"。订立了明确的目标之后，就要尽快地达成，这是最重要的先决条件。

规划未来并不能保证将来摆在面前的一切困难和问题都得到解决或变得容易，也没有可以套用的现成公式。但是它有利于你及早发现和较好解决新难题，比如你是否需要通过培训来增加某方面的知识，是否考虑调换一下工作岗位或职业等问题。

规划未来有助于提高你解决问题和调整心理的能力。当你想成就一项事业时，它会告诉你在每一步该干些什么，怎么干。虽然无法预见将来社会会发展到什么程度，也不能预见我们每一个人的命运，但是，按照对未来的规划有条不紊地循序渐进是最重要的。只要这样，你才能达到在工作中不断发展自己的目的。

成功或失败都不是一夜造成的，而是一步一步累积的结果。决定给自己制定更高的追求目标，决定掌握自我而不受控于环境，决定把眼光放远，决定采取何种行动，决定继续坚持下去，这种种决定做得好你便能成功，做得不好你便会失败。

在生活中，有不少人缺乏明确的目标。他们就像地球仪上的蚂蚁，看起来很努力，总是不断地在爬，然而却永远找不到终点，找不到目的地。同样，在生活中没有目标，活动没有焦点，也会使你白费力气，得不到任何成就与满足。

没有目标的活动无异于梦游，没有目标的生活只不过是一种幻象。许多人把一些没有计划的活动错当成人生的方向，他们即便花费了九牛二虎之力，由于没有明确的目标，最后还是哪里都到不了。

要攀到人生山峰的更高点，当然必须要有实际行动，但是首要的是找到自己的方向和目的地。如果没有明确的目标，更高处只是空中

楼阁，望不见更不可及。如果我们想要使生活有所突破，到达很新且很有价值的目的地，首先一定要确定这些目的地是什么，只有设定了目的地，人生之旅才会有方向、有进步、有终点、有满足。

明确的目标让我们有所适从、有所安心，为我们带来目的，指导我们的行动，否则我们在生活中就像无头苍蝇一样到处乱窜。

当我们有了目标与方向，就有理由使自己不断前进，不断成长，开创新天地，发挥创造力。要设立目标需要努力自律，一旦建立好了目标，就需要更多的努力并夜以继日来逐步实现，而督促人生的航标不脱离目标以及不断给自己设定新的目标，需要更多的努力和自律。

第32节：正确的目标是创造成功的基础(14)

光有目标并不能使我们不断朝前迈进，还要有行动计划的配合才行。目标的树立使我们明确方向，而行动计划则告诉我们该怎么做，做什么才能到达我们想要去的地方。行动计划确定于我们追求目标时所要投人的活动。

发现自己是什么样的人，搞清楚自己的真正需要，树立起明确的目标，并培养出强烈的动机和热情，朝你心中向往的那个方面前进。这是你自己的挑战，与其他任何人都无关。

你必须面对现实，生活中每一件值得获取的事--冒险、轻松的心情、爱、精神上的成就、友谊、满足与愉快--都有代价，任何能使你的生存更有价值、生活更有意义的事都需要付出努力、时间、心血和行动。如果你不是这样想的话，你一定会陷入更多的挫折。

设定目标乃是成功的基石。你的目标中必须含有某种能激励你自我拓展、自我要求的要素，而这些要素也会帮助你不断成长、改变、进步。

一个真正的目标必定充满挑战性，正因为它具有挑战性，又是由你自己所选择的，所以你一定会积极地想完成它，换句话说，你的目标不仅是一种挑战，同时也是激励你的原动力。

设定超越自我的目标对你人生方向的影响，一开始可能不是很大。那就像航行在大海里的巨轮，虽然航向只偏了一点点，一时很难注意，可是在几个小时或几天之后，便可能发现船会抵达完全不同的目的地。

有限的目标会造成有限的人生，所以在设定目标时，要尽量伸展自己。在这里，你将会学到如何订定你的目标、你的美梦和你的愿望，学到如何能够保持志向和促其实现。

不知你是否玩过拼图游戏？若你在人生中没有清楚的目标，就好像不知整个面的全貌，乱拼凑生命。当你知道了自己的目标，便能在

脑海里描绘出一幅图画，让神经系统得以按图索骥，找到最需要的资料。

有些人似乎经常迷失方向。一会儿向东，一会儿向西；一下子试试这，一下子又试试那；似乎永远没有定向。他们的问题很单纯，就是他们不知所求的是什么。如果你也不知道所追求的是什么，那就永远不会有击中目标的一天。

有了目标，内心的力量才会找到方向，漫无目标的努力或漂荡终归会迷路，而你心中的那座无价的金矿，也因得不到开采而与平凡的尘土无异。你过去和现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才是最重要的。有目标才会成功，如果你对未来没有理想，就做不出什么大事来。

设定目标后订出中长期计划来，而且还要怀着迫切要求进步的愿望。成功是需要完全投入的，只有完全投入到你所从事的职业中去，才会有成功的一天；只有全身心地热爱你的生活，才会有成功的一天。

第33节：正确的目标是创造成功的基础(15)

目标就是动力，目标就是方向，目标对我们的成功至关重要，可知道目标的重要意义并没用。当你想要执行某项行动时，制定目标就是第一步。如果你想要一个懒人动起来，与其打他骂他，不如给他一个强大的目标，促使他行动。设定正确的目标不难，但要实现目标却不容易。如果目标太远大，我们会因为苦苦追求却无法得到而气馁。因此，将一个大目标科学地分解为若干个小目标，落实到具体的每天每周的任务上，正是实现目标的最好方法。

人生终极目标是统帅，是灵魂，是抽象的理念，它贯穿于你生活的每一个目标，每一个目标也都体现了人生的终极目标。比如，你希望自己能为社会作出贡献，那么无论你的学习、工作、生活都会以它为标准，学习是为作贡献做准备，工作则直接创造财富，生活上做到关心社会、服务社会。每一个目标实现的同时也实现了人生的终极目标。

人生长期目标有一定期限，它是由数个中期目标组成的，而中期目标则由数个短期目标组成，短期目标则是由日常生活小目标组成。这几类目标的关系就像一颗树，长期目标是干，中短期目标是枝，而日常小目标是叶。只有实现每一个小目标，才能实现短期目标；只有实现每一个短期目标，才能实现中期目标；只有中期目标实现了，长期目标才能实现。话虽啰嗦了一点儿，但想想你成功的历程，是不是也符合这个规律呢?

这好像连环套，大目标统率小目标，小目标牵制大目标，大目标是实现小目标的动力和催化剂，而小目标是实现大目标的阶梯。 在目标管理体系中，就是这样彼此制约，相互影响。要制定每一步的战略目标，必须先弄清楚它们的关系和地位才行。

我们是否总能制定一个伟大的、并且能持续坚持的目标? 如果现在有这样一个简单的系统，它能够时刻关注着我们的进步，我知道这

听起来很棒，但似乎又不太现实。如果你对自己有着足够的责任心，其实这是可行的。

那个能判断你是否在朝着你的目标前进的人就是你自己。当你没能达到你的潜能或者目标时，你自己就会觉得被轻蔑，羞愧或者感到内疚。这些想法其实是很有价值的--它们可以让你产生动力。尤其是内疚，它比其他任何感情都更能提醒你需要负责任。

你不可能推着任何人上楼梯，除非他自己愿意往上爬。这对于走在成功之旅上的人来讲，道理也是一样的。他们不会向前走，除非他们自己有那样做的动力：目标可能有助于产生动力。如果没目标，没有任何人能有所作为。目标的设定是人类内驱动的最大力量。

目标通过将梦想变成可获取的东西，既有助于培养自己开创的动机，也有助于你不断地受到激励，这便创造出势头来。一旦你走上成功之旅，再阻止你便很难啦。

第34节：正确的目标是创造成功的基础(16)

如果在次要事情上浪费精力，世界上所有动机都没有用。目标有助于你决定孰轻孰重的顺序，引导你咬住重要事物、有些人不能确定轻重缓急的先后顺序，在琐碎的、关键的事情上又平分注意力与精力，你见过他们这种人中有多少成功了吗?我猜你的回答肯定是一个没有，如果没有目标，没有任何人能够达到他们的目的、发挥他们的潜能，或者长期地帮助他。

当你有目标时，你很快能知道你何时偏离了方向，目标还能帮助你了解你一路上如何做。每次你达到一个目标时，你不仅能够讲出取得的进步，而且你能发现自己走了多远。目标就像个成功之旅的里程碑。人生来就需要了解他们取得了何种进步。一个人有了明确的奋斗目标，也就产生了前进的动力。因而目标不仅是奋斗的方向，更是一种对自己的鞭策。有了目标，就有了热情、有了积极性，也就有了使命感和成就感。

有明确目标的人，会感到自己心里很踏实，生活得很充实，注意力也会神奇地集中起来，不再被许多繁杂的事所干扰，干什么事都显得成竹在胸。相反，那些没有明确目标的人，总是感到心里空虚，思维乱成一团麻，分不清主次轻重，遇事犹豫不决，不知道自己该干什么，不该干什么。一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会到达失望、失败和丧气的海滩。

有许多人终其一生，都在等待一个足以令他成功的机会。而事实上，机会无所不在，重要的在于，当机会出现时，你是否已准备好了。

在过去的岁月中，或许我们一直在等待成功的机会，而耗去了过多的时光，却等不到机会的出现，从今天起，在等候的同时，我们可以开始做好准备，让自己保持在最佳状态，以便机会出现时，你可以紧紧抓住，不让它溜过。

有人坐等机会，希望好运气从天而降。成功者积极准备，一旦机会降临，便能牢牢地把握。被动等待或守株待兔，根本是浪费时间、错失良机的举动，而这亦无异于把自己的命运交付给未可知的外力来决定。

自己创造好运，就是要力争主动，主动出击，发现适合自己的机会一定要全力以赴，这样，好运真的会时时伴随着你。用现在的话说，就是瞅准机会，大胆出击，找上门去，"推销"自我。

毛遂自荐是需要勇气和胆识的。不自信的人、害怕失败的人是不敢尝试的，而这也成了造就一大批平庸无为者的原因，更成为人才被埋没的一个原因。

命运并非机遇，而是一种选择；我们不该期待命运的安排，必须凭自己的努力创造命运。人们创业致富和成功，有时是要靠一些运气，但运气不是机会，它带有机会的一些特征，但更具有偶然性、意外性。运气来了你躲也躲不掉，但机会则不同，机会往往是靠自己捕捉来的，而非等来的。

第35节：逆境就是一种机遇(1)

第四章 逆境就是一种机遇

有许多人终其一生，都在等待一个足以令他成功的机会。而事实上，机会无所不在，重要的在于，当机会出现时，你是否已准备好了。

在过去的岁月中，或许我们一直在等待成功的机会，而耗去了过多的时光，却等不到机会的出现，从今天起，在等候的同时，我们可以开始做好准备，让自己保持在最佳状态，以便机会出现时，你可以紧紧抓住，不让它溜过。

有人坐等机会，希望好运气从天而降。成功者积极准备，一旦机会降临，便能牢牢地把握。被动等待或守株待兔，根本是浪费时间、错失良机的举动，而这亦无异于把自己的命运交付给未可知的外力来决定。

自己创造好运，就是要力争主动，主动出击，发现适合自己的机会一定要全力以赴，这样，好运真的会时时伴随着你。用现在的话说，就是瞅准机会，大胆出击，找上门去，"推销"自我。

毛遂自荐是需要勇气和胆识的。不自信的人、害怕失败的人是不敢尝试的，而这也成了造就一大批平庸无为者的原因，更成为人才被埋没的一个原因。

命运并非机遇，而是一种选择；我们不该期待命运的安排，必须凭自己的努力创造命运。人们创业致富和成功，有时是要靠一些运气，但运气不是机会，它带有机会的一些特征，但更具有偶然性、意外性。运气来了你躲也躲不掉，但机会则不同，机会往往是靠自己捕捉来的，而非等来的。

在逆境中找到成功之门

一个成功者，不仅应是一个伟大的制造商，善于生产社会最需要的产品，而且还应是一个伟大的推销员，善于使人认识和接受自己的

产品，把自己"卖"出去--这就是毛遂自荐。

而几乎所有成功者却敢于这样做，因为他们对自己充满了信心，对自己的事业充满了狂热的爱；因为他们深深知道，好运是等不来的，必须主动去创造、去争取。

人生苦旅，好花不常开，好运不常在。惟有靠自己去努力，去争取，去创造，在任何事上绝不犹豫彷徨，才可以改变自己未来的命运走势！

你想获得你所想要的东西，就要做到，一旦看准了目标就立即行动。记住，如果你有值得追求的目标，你只需找出为什么你能达到这个目标的一个理由就行了，而不要去找出为什么你不能达到这个目标的几百个理由。

成功者眼光敏锐，能及时发现机会，把握时机，发挥优势，进退自如，在竞争中处于不败之地。

主意不坚和优柔寡断，对于一个人来说，实在是一个致命的缺陷。有此种弱点的人，不会是有毅力的人。这种性格上的弱点，可以破坏一个人的自信心，也可以破坏他的判断力，并大大有害于他的全部精神能力。

第36节：逆境就是一种机遇(2)

一个人有优柔寡断的习惯，最后都会两手空空，成不了大事。因为这种习惯能让时机立即从身边跑掉，让别人得到先机！

世间最可怜的人就是那些举棋不定、犹豫不决的人。有些人一旦遇到了事情，就一定要去和他人商量，这种主意不定、意志不坚的人，既不会相信自己，也不会为他人所信赖。

有些人简直优柔寡断到无可救药的地步，他们不敢决定种种事情，不敢担负起应负的责任。而他们之所以这样，是因为他们不知道事情的结果会怎样--究竟是好是坏，是凶是吉。他们常常对自己的决断产生怀疑，不敢相信他们自己能解决重要的事情。因为犹豫不决，很多人使他们自己美好的想法陷于破灭。

当然，对于比较复杂的事情，在决断之前需要从各方面来加以权衡和考虑，要充分调动自己的常识和知识，进行最后的判断。一旦打定主意，就决不要再更改，不再留给自己回头考虑、准备后退的余地。一旦决策，就要断绝自己的后路。只有这样做，才能养成坚决果断的习惯，既可以增强人的自信，同时也能博得他人的信赖。有了这种习惯后，在最初的时候，也许会时常作出错误的决策，但由此获得的自信等种种卓越品质，足以弥补错误决策可能带来的损失。

对于成大事者来说，犹豫不决、优柔寡断是一个阴险的仇敌，在它还没有伤害你、破坏你、限制你一生的机会之前，你就要即刻把这一敌人置于死地。不要再等待、再犹豫，决不要等到明天，今天就应该开始。要逼迫自己训练一种遇事果断坚定的、遇事迅速决策的能力，对于任何事情切不要犹豫不决。

果断决策的能力，与一个人的才能有着密切的关系。如果没有果断决策的能力，那么你的一生，就像深海中的一叶孤舟，永远漂流在狂风暴雨的汪洋大海里，永远达不到成功的目的地。

成功人士都不惧怕困境。面对长期的困境，他们或默默耕耘、或摇旗呐喊。他们凭着压不垮的精神，一腔无所畏惧的勇气，发奋苦干，以图早日突破困境的牢笼。

一种坚强的毅力可以帮你渡过难关，一种坚韧的精神可以让你经受磨练。成功之路从不平坦，在挫折中站起，在废墟中重建，只要心不死，志不灭，你就是一个顶天立地的铮铮硬汉。

有许多人一生的伟大，来自他们所经历的大困难。精良的斧头，锋利的斧刃是从炉火的锻炼与磨削中得来的。很多人，具备"大有作为"的才资，由于一生中没有同"逆境"搏斗的机会，没有充分的"困难"磨练，刺激其内在的潜伏能力的发动，而终生埋没无闻。

逆境不是我们的仇敌，实是恩人。逆境可以锻炼我们"克服逆境"的种种能力。森林中的大树，不同暴风骤雨搏过千百回，树干不会长得十分结实。人不遭遇种种逆境，他的人格、本领，也不会变得结实的。一切的磨难、忧苦与悲哀，都是助长我们、锻炼我们的原动力。

第37节：逆境就是一种机遇(3)

逆境与忧苦，能将我们的心灵炸破。在那炸开的裂缝中，会有丰盛的经验、新鲜的欢愉不息地喷射出来！有许多人不到穷途潦倒，不会发现他自己的力量。灾祸的折磨，有助我们发现"自己"。困苦、逆境，仿佛是将他的生命炼成"美好"的铁锤与斧头。惟有逆境、困难，才能使一个人变得坚强、变得无敌。

逆境可以唤起一个人的热情，推醒一个人的潜力而使他达到成功。有本领、有骨气的人，能将"失望"变为"希望"，像蚌壳能将烦恼它的沙砾化成珠子一样。鹫鸟一旦毛羽生成，母鸟会将它们逐出巢外，让它们做空中飞翔的练习。那种经验，使它们能于日后成为禽鸟中的君主和觅食的能手。

凡是环境不顺利，到处被摒弃、被排斥的青年，往往日后会有出息，而那些从小就环境顺利的人，却常常"苗而不秀，秀而不宝"!自然往往在给予人一分困难时，同时也添给人一分智力！

贫穷、痛苦不是永久不可超越的障碍，反而是心灵的刺 激品，可以锻炼我们的身心，使得身心更坚毅、更强固。钻石愈硬，则它的光彩愈耀眼；要将其光彩显出来时所需的磨擦也愈多。只有磨擦，才能使钻石显示出它全部的美丽。火石不经磨擦，火花不会发出；人不遇刺激，生命火焰不会燃烧！

大无畏的人，愈为环境所迫，愈加奋勇，不战栗，不逡巡，胸膛直挺，意志坚定，敢于对付任何困难，轻视任何厄运，嘲笑任何逆境；因为忧患、困苦不仅难损他毫厘，反而更加强化他的意志、力量与品格，使他成为了不起的人物。这真是世间最可敬佩、最可艳羡的一种人物了。

挫折使成功的兴奋剂

人生中两个重要的事实特别显著。一是在人生复杂多变的情况里，不可避免地会遭遇失败，可能只是方式不同，时间不同。二是每

一个挫折都附带着具有等值好处的种子。

首先，对待挫折的正确态度，是拒绝接受有长期挫折可能的态度。维持这种态度的最好方式在于，充分发展自己的意志力，将挫折看成挑战和考验。这个挑战， 应该被接受为一项刻意传达的信息，必须适度修正自己的计划。看待挫折就好像看待病痛一般。显然，肉体上的病痛是大自然通知个人的一种方式，说明有些事情需要加以注意及矫正。病痛可能是福气，而非祸因。同理，当人遭遇挫折时所经历的心理痛苦，或许会带来不舒服的感受，然而，却是有益的。因为，它是一项阻止个人继续走上歧途的信息。

人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。很多杰出的伟人都曾遭受过心理上的打击及形形色色的困难。忍受压力而不气馁，是最终成功的要素。挫折，在一定意义上说也是一种挑战。有挑战，就应该有应战，就应该有应战精神。应战得当，就会转败为胜。

第38节：逆境就是一种机遇(4)

挫折本身并没有任何意义，只有面对逆境的人内心产生某种压力时，挫折才会变成一种事实。通常情况下，人们所面临的压力包括舆论的压力、精神的压力、竞争的压力及环境的压力等。

成功者不一定具有超常的智能，命运之神也不会给予任何特殊的照顾。相反，几乎所有的成功者都经历过坎坷、命运多难，他们是从不幸的境遇中奋起前行的。在他们看来，压力也就是动力。

由于要不断面对随时随地可能出现的逆境，我们对付不确定性和变动的环境的能力就变得越来越重要。天灾、人祸、意想不到的事故，所有这一切对人们都是严峻的挑战。

挑战是一个令人头疼的负担。在他们看来挑战是一种长期的、影响深远的威胁，并且超出了自己控制的范围之外。在逆商研究中可以发现一个显著的类型，他们正视挑战，倾向于积极地对待逆境，并利用它来加强自己的决心。他们认为逆境是一种机遇，面对挑战他们可以更勇敢的迎接它、战胜它，这类人就是典型的高逆商者。反之，不敢接受挑战，常常为逆境所困扰的人，也就是一个失败的人。

享受工作乐趣，便是瞻望未来的成功，遗忘过去的困境。把错误和失败当作学习的方法，然后就将它们逐出脑外。

从未成功的人总是在陷入困境时就自责不已。逆境中可能发生的危险只有一个：不恰当地归咎自己。只要一息尚存，就有希望。不论遭遇何种不幸，只要能继续生存下去，就证明了自己不是挫败者。我们应该时时以自己为对手，战胜自己，直面自己。

你可曾沮丧消沉，遭遇严重困境，或为自己所犯的错误过分自责？你可曾劳而无获？你这一生中可曾发生个人悲剧？你可曾因疾病或受伤而造成残障？你会否因为希望破灭而心情沉重？会否冒险犯难，结果彻底陷入困境？

陷入困境正如冒险和胜利一般，是生命中必然具备的一部分。伟大的成功通常都是在无数次的痛苦失败之后才得到的。

在成功的旅途上，我们不仅时时受到外界的压力，还时时受到自身的挑战。自身是阻挡我们成功的最大"敌人"，要靠我们自己去对付。因此，我们要敢于做自己的对手，战胜自己。

我们要在心理上做自己的对手，要有信心，要自信地从挫败中走出来。有了必胜的信心，才会有做成事情的可能。我们应该对自己已做成的事情提出新的挑战，不要躺在成功的温床上。今天的我们要超越昨天我们所做的一切行为。

我们要尽我们最大的能力去爬今天的高山。明天我们要爬得比今天更高，后天爬比前一天还要高的山。超越别人的事业并不重要，超越自己已有的事业才是首要的。

第39节：逆境就是一种机遇(5)

我们应该时时以自己为对手，战胜自己，直面自己。就像前面讲到，我们要时时为自己创立一定的危机或挫败情境，这样，才能使自己强大起来，永远立于不败之地。

有许多人挨过了创痛期之后，最终会感到必须有所为，也许是创设有关组织，或写书，或是参与公众关注的活动。在这个过程中会发现，帮助他人是很有效的自疗方法。

人人都想做成事情。每一个人都想获得一些最美好的事物。没有人会喜欢巴结别人，过平庸的生活。也没有人喜欢自己被迫进入某种情况。

如果我们已经从挫败中慢慢走出来，我们已经觉得挫败不可怕，挫败可以战胜。但我们现在还缺乏什么呢？我们还缺乏从废墟中重建罗马的勇气和信心，只有具备了这两样，我们才能最终战胜挫败，实现"挫败--做成事情--再挫败--再做成事情"的成功模式。

反败为胜是一种成熟的象征，因为这是在绝境中最强烈求胜欲望的爆发。一个人可以没有金钱支配自己的时光，但必须有反败为胜的毅力，才能自我拯救，变成真正的成功者！能够反败为胜是一个人成大事最直接、最鲜明的标志。

当你在某一刻突然遭受挫败的时候，你不要以为天下就你一个人会"享受"这样的"待遇"，实际上每个人在成大事的过程中，皆有失败的可能。如果失败了，需要你迸发出反败为胜的勇气。

提高创新思维能力

在现实生活中，当人们解决问题时，时常会遇到瓶颈，这是由于人们只在同一角度停留造成的，如果能换一换视角，也就是我们一直在说的换一面考虑问题，情况就会改观。

很多人习惯模仿，不敢创新，或者说不愿意创新，是因为他们头脑中关于得失、是非、安全、冒险等价值判断的标准已经固定，这使

他们常常不能换一面想问题。许多最有创意的解决方法都是来自于换一面想问题，在对待同一件事时，从相反的方面来解决问题，甚至于最尖端的科学发明也是如此。所以爱因斯坦说："把一个旧的问题从新的角度来看需要创意的想象力，这成就了科学上真正的进步。"

克服因循守旧的坏习惯并不像你认为的那么困难。你所必须做的一切便是立刻行动，而不是等到明天或者下个星期。

因循守旧是思想的沼泽地，你必须从中走出来，才可能达到成功。因循守旧者的典型特征是抱着自己的老观念不放，不去主动接受新鲜的思维，进行脑力革命。这本身就是思维上的惰性所使。成功者必须时刻学会"洗脑"，摒弃因循守旧，创新求变，才会有真正的成功！我们有很多人常抱怨自己脑子太笨，这是因为不开动脑筋，在过去的思维模式中打转转的缘故。

第40节：逆境就是一种机遇(6)

要干，就需付出代价和担当风险，你的努力也可能会遭到失败；如果你避免干任何事情，你也可免遭风险和失败。但是，结果会怎样呢？你避免可能的失败，同时也就避免了可能的成功。

有时我们因循守旧，是因为我们让生活的潮流牵着走，导致我们的生活陡然地由一处不知道的地方到另一处不知道的地方的恶性循环。随着我们的理想在期望和等待的尘埃里埋葬，我们对自己的命运也失去了控制。然而，我们文过饰非地借口说是别人使我们不能做那些自己想做的事情，或者说是"我们无法控制的环境"使得我们如此之忙以至于不可能去改变自己的方向，以此来为自己的惰性辩护，这是何等的自欺欺人。记住，因循守旧是思想的沼泽地，你必须从中走出来，才可能达到成功。

成功的可贵之处在于创造性的思维。一个成功的人只有通过有所创造，才能体会到人生的真正价值和真正幸福。

创造性思维决定了一个人到底能有多少突破。凡是保守、陈旧的思考习惯只能重复过去，而不能改造过去。成功者的习惯是：发挥创造性思维的能量！

我们必须明确那些不能突破自身局限的人，之所以在许多领域毫无起色，是因为固守于常规性思维，从而决定了自己不可能成功。常规性思维一般是按照一定的固有思路方法进行的思维活动，他们的思维缺乏灵活性。创新性思维的核心是创新突破，而不是过去的再现重复。它没有成功的经验可借鉴，没有有效的方法可套用，它是在没有前人思维痕迹的路线上去努力控制。

对于试图成大事的人来说，必须明白：人们为了取得对尚未认识的事物的认识，总要探索前人没有运用过的思维方法，寻求没有先例的办法和措施去分析认识事物，从而获得新的认识和方法，从而锻炼和提高人的认识能力。

因此，创造性思维的结果不能保证每次都取得成功，有时可能毫无成效，有时可能得出错误的结论，这就是它的风险。但是，无论它取得什 么样的结果，都具有重要的认识论和方法论的意义。因为即使是它的不成功结果，也向人们提供了以后少走弯路的教训。常规性思维虽然看来"稳妥"，但是它的根本缺陷是不能为人们提供新的启示。

创造性思维能根据一个人已有的知识经验，努力探索尚未被认识的世界，从而打开新的活动局面。没有创造性思维，没有勇于探索和创新的精神，一个人只能停留在原有水平上，就不可能在创新中发展，在开拓中前进，必然陷入停滞甚至倒退的状态。

创新思维在实践中的成功，更可以使人享受到人生的最大幸福，并激励人们以更大的热情去继续从事创造性活动，为自己的成功之路奠定基础，实现人生的更大价值。

第41节：逆境就是一种机遇(7)

提到创新，有些人总是觉得神秘，似乎它只有极少数人才能办到。其实，创新有大有小，内容和形式可以各不相同。创新活动已经不仅是科学家、发明家的事，它已经深入到普通人的生活中，很多人都可以进行创新性的活动，生活、工作的各个方面都可以迸发出创造的火花。

创新，是经营者通向富有的捷径，企业家的高低优劣之分也往往因此而产生。毫无疑问，必须在思维上达到这样一种程度：用新思维突破常规观念，超越自己的过去，更要超越对手的思维能力。

把逆境转化成机遇

生命是可爱的，活着本身就是件舒服的事。为了活着，你每天去挣钱糊口；为了活得更好，你就得开发潜能。将潜能发挥到极致，人生就会在大发现中达到高超境界。也就是说：要用脑袋生活。

人体的五种感觉是打开潜能宝库的钥匙，磨练视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉，使它们更加敏感，你会发现身边最普通的事物也生发出另外一种过去忽略了的生活品质。能够每天感受到新的刺激、新的激励，你的生活就会在富有创意中度过。这样，不管个体时代的生存竞争多么复杂多变，你的个性足以应付每一个小小危机，根本不再有畏惧。

当你连畏惧的根也从个性中拔去时，你已经可以从人群中脱颖而出了。你会发现创造属于自己的自我人生是一切欢乐的源泉。要改善生活，就得改善生活方式，这就要求你首先就得改善思维方式。思维方式的改善可以获得突破性进展。

要改善生活，应从小地方开始改变。比如说：你决定要起早，可第二天却懒得起来，真是没办法。但是你应该首先明了并提醒自己不早起的可能后果：因为无法完成早起的决心，一连串不愉快的事发生了，你匆忙穿衣、梳洗、吃饭、上班。慌乱地崩紧神经，失去对别人

的耐心和敏感，整天都会遭受挫折，个性虚弱得无法和任何小小的困难抗衡，真是糟透了，一天天这样过下去，你就会迅速落伍。

遗憾的是一些理所当然的事，我们自以为拥有对它的经验，所以根本不去思考。如果真的思考一番，我们会发现许多事并不是理所当然的，所以，应该首先改变它们。

很多人总是要看见别人改变，以更强的个性站到自己面前时，才猛然警觉自己也需要改变了。没有人是一夜之间就改变的。他们都是从小处着手，从最容易改变的地方着手，一点点、一步步地改变，然后才变得比你更强的。

每个人都讨厌逆境，但逆境又象影子一样顽强地追随着你，它常常给人带来很多的困扰。逆境虽然不是值得称道的好事，但也不是不可摆脱的坏事。从某种意义上说，逆境也是一种机遇，也是人生发展过程的必然。人们常说：前途是光明的，道路是曲折的。这"曲折"就是说，前进道路上充满着困难、坎坷、挫折等等，也就是逆境。

第42节：逆境就是一种机遇(8)

为什么说逆境也是一种机遇呢？因为逆境可以磨砺人的品格、才气和胆略；可以激发人们奋发向上的毅力和勇气。谁都清楚：很多最出色的事业往往都是经过逆境的磨练才取得成功的，对一个人来说，逆境就是"清醒剂"，有些逆境的遭遇可以锻炼人才，也蕴涵着摆脱困扰而再前进的机遇。否则的话，有些人极易陷入意志消沉麻木而失却了激进的锐气。逆境有时也像一面镜子，它不但映照出勇士不倦进取、大胆开拓的英姿，而且也折射出懦夫望难生畏、委靡不振、调头退却的身影。

逆境并不可怕，可怕的是人们缺乏身临逆境的心理准备。要抓住逆境中的机遇，你必须要做到心地坦然、处变不惊，最关键的是要沉着地等待时机，从逆境中获得前进的动力，学会在逆境中坚持。再有就是用积极的心态应对逆境，因为积极的心态容易使人成功。面对逆境你必须花数倍的经力去建立和维系自己保持积极的心态，同时应用你的自信心明确目标，将积极的心态转化为具体的行动。只有当你正确地面对逆境时，它就会成为你成功的垫脚石，而绝不会成为你辉煌生命的障碍！

如果你能够把当前的环境装扮得朴素大方，你就会超越它们，超越你对它们的需求。一旦时机成熟，你就可以拥有更好的房子、更好的居住环境，那时，你才有资格居住在里面。

也许你希望有更多的时间去思考，去享受成功，却感觉到工作的时间太长、太辛苦。那么你要注意最大限度地充分利用你所拥有的一切闲散时间。如果你正在浪费着自己所拥有的小块时间，那么希望有更多的时间是没有意义的；因为那样只会使你更加懒惰，更加感觉时间的无关紧要。

即使你认为贫穷、忙碌和闲暇并不是坏事，但是如果它们阻挡了你前进的步伐，就说明你的弱点和它们结合在一起了，你在它们之中

看到的罪恶，实际上早就存在于你自身当中了。

通过努力，你会更加深刻地意识到，只要你形成和塑造了你的心态，你就是自己命运的主人。随着自律力量的增强，你会更加深刻地意识到，这些所谓的坏事也可能成为好事。然后，你应该充分利用贫困去培养你的耐心、希望和勇气；忙碌的时候，你可以利用这个机会去学习怎样合理利用宝贵的时间，培养自己敏捷的行为和灵敏的思维。

就像最肥沃的土地上能长出最美丽的花朵一样，在贫困的黑暗土壤里，美丽的人性之花也会生长、绽放。

哪里有困难需要克服，哪里有不满意的境况需要改善，哪里就会显现和放射出最美好的品德的光彩。

借着这样的恶劣境况，我们可以磨练自己的耐心和自制力，把不利的因素转化为有利因素，因此获得精神力量。而你所做出的无声榜样和产生的影响也会感化你的老板，使他认识到自己的行为和想法是可耻的。同时，你的思想境界也会提升到一个更高的层次，一旦时机到来，你将可以进入一个崭新的、更加友善的工作环境当中。

反省自我，正视自己的心灵，不要对自己放宽要求。这样，你就会发现，你的心里隐藏着许多猥琐的思想和欲望，你养成了不加思考就顺从的习惯，并且正在以此影响着你的日常生活。

克服这些缺点和情绪，不要再做自己的奴隶，这样就没有人能够奴役你了。当你战胜了自我，你就能够克服所有的逆境，任何困难在你面前都会迎刃而解。记住，永恒的法则是绝对公正的，今天压迫别人的人，明天一定被别人压迫，没有人能够逃避这个法则。

摆脱自己是受害者或者被压迫者的错觉，深入、全面地了解你的内心，你会进一步认识到这个法则，无处不在起着作用，伤害你的其实是你自己而已。世上没有什么比自怜更让你的人格感到可耻、屈辱的了，也没有什么比自怜更能毁灭你的灵魂的了。

抛弃这些自怨自怜的行为和想法吧！一旦让它恣意侵蚀你的心灵，你将永远无法获得更全面、更有意义的人生了。

不要再谴责别人了，还是审视一下自己吧！不要宽恕自己的任何行为、欲望以及思想，否则，你将无法达到纯洁无瑕的境地，也不可能拥有完美无缺的心灵。

正确认识自己的思想，你就会站在永恒的基石上建造你的人生大厦，获得幸福和安宁所需要的一切东西都会顺其自然地来到。

第43节：消极思想是成功的最大障碍(1)

第五章 消极思想是成功的最大障碍

史上任何伟大的成就都可以称为是热情的胜利。没有热情，不可能成就任何伟业，因为无论多么恐惧、多么艰难的挑战，热情都赋予它新的含义。没有热情的人，注定要在平庸中渡过一生；而有了热情，你将会创造奇迹。

世界上最伟大的秘密就是：你只要比一般人稍微努力一点，你就会成功。

热情是世界上最大的财富。它的潜在价值远远超过金钱与权势。热情摧毁偏见与敌意，摒弃懒惰，扫除障碍。热情是行动的信仰，有了这种信仰，我们就会无往不胜。

一时的热情容易做到，把渴望的心思保持一天或者一周，也不太难。但是我们要做的是，养成习惯，使热情时常陪伴着我们。热情是对工作的热爱。我们不需要了解它，只要知道它使我们的身体健康，使我们的头脑充实。

随着我们的努力，热情将会变成一种习惯。首先我们养成习惯，然后习惯成就我们。热情像一辆战车，带我们奔向更加美好的生活。

热情可以移走城堡，使生灵充满魔力。它是真诚的物质，没有它就不可能得到真理。就我们的未来而言，热情比滋润麦苗的春雨还要有益。

我们每个人都可以是生活的艺术家。活出热情的意义就是找出你爱做的事，然后全力以赴。

第44节：消极思想是成功的最大障碍(2)

永远保持锲而不舍的热情

不管你是否能得到金钱上的回报，你都坚持到底，这便是真实地生活的最好方法。当你从事自己爱做的事时，自然会精力充沛、信心十足。每个人都在用自己的方式活出热情：有些人等着自然的召唤；有些人已经承担着"大任"；有些人没什么热情，只希望生活中有一两件刺激的事就够了，那么生命只是一个逐渐衰退的过程；另一些人则喜欢无限的狂热激情，当他们完成一个目标时，觉得自己全身都被热情迸裂了。

就像快乐生活是多种方式的一样，活出自己的热情也可以从不同的方法开始，发现自己的热情与兴趣所在是你一生的工作。

无论你的目标是什么，你喜欢的事物会使你全神贯注，你的热情会如流水般扩散出去。当你全神贯注在自己的兴趣上时，你会忘记周围的一切，沉浸在幻境中，等工作完成时，你会感到心灵的宁静与安详。当你专注于工作时就像是在冥想一样，你忘了自己是谁，而灵感与创意却四处涌来。

为什么不是每个人都能活出热情来呢？为什么许多人活在半梦半醒之中，总是埋怨着生活的无趣？这是因为有两个主要因素在作怪：一是人们并不知道热情是非常重要的；另一项是人们不会因为热情而受到赞美和鼓励。结果许多人都不知道他们真正的热情所在。

在寻找自己的兴趣之前，我们首先需要知道发挥热情的重要性，否则就难以坚持到底。如果不培养自己的能力，你的生活就会充满挫折感，你永远也不会感到激动和欢乐。

那些追寻自己的热情的人是最幸福、最完美的人。那些一味追求金钱和地位的人永远也不可能使自己心平气和，他们是永远无法满足的人。一旦他们实现了目标就会发现其中的空虚，因此他们便努力向更高处爬，去获取更多的金钱。

当人们对自己的工作并不真正感兴趣的时候，他们会变得野心勃勃。野心是一种伪装的动机，它假装有热情在其中。

一些人将力量放在控制别人身上，便是因为他们没有做自己最感兴趣的事，所以试着找些替代品来自我满足。你可以轻易地分出野心与热情的区别，只要你问他这个工作没有金钱的回报他还做不做就可以了。如果对一项工作有热情自然会全力以赴，不管是否有回报。

富人觉得世上最好的东西是爱，穷人觉得世上最好的东西是钱，这是现实的一种自然选择。但这并不等于为了致富就只注重金钱，更加值得尊重的是"爱"，因为它常常成为财富的源泉。

什么是激发"爱"的最有效手段？热情！当我们充满热情地爱他们、对他们感兴趣时，他们内心真善美的一面很自然地被激发出来。我们愿意真情流露，通常是因为别人对我们表达了关心与感激。

第45节：消极思想是成功的最大障碍(3)

当你做你爱做的事情时，你会感觉自己更高尚、更仁慈，而较少产生憎恨和嫉妒。当你憎恨少一些时，你会更加关心别人。想想那些工作中悲惨的人们；那些年复一年做着同样的事而不愿去冒险的人们；想想那些总在贬损别人，总在挑剔、憎恨别人的人们，这些人全都从来没有尝试过做他们真正想做的事。

当你感觉到关心别人和更积极主动地看待人生时，你的人际关系也上升了一个层次。当你幸福时，你会更具有吸引力，别人因此也愿意和你相处。你的热情将使你感染同类型的人，你们就会有更多可谈的话题，而不仅仅是交通和天气。

当你觉得心力交瘁时，追随热情能使你保持头脑清醒、神智清晰。当我们生病或做错事时，我们都有一段难熬的时光，而热情有助于我们的身心尽快脱离疾病的折磨，获得新鲜的活力。

生命中所有最大与最困难的问题，其实基本上都是解决不了的。而有些人在苦闷当中能保持相当的乐观，并不是他们解决了问题，而是他们找到更强的、更新的生命目的，来取代了那种苦闷。

跟着热情走对你的健康也非常有利。因为积极主动的情绪能使你的身体和精神都保持最佳状态。这不是你看了一场好电影或球赛之后兴之所至的肤浅乐趣，而是一种深深的来自你所关心的人们的乐趣。

发挥热情能带给你真正的自信。因为当你集中注意力于你所热爱的事情时，并不是专注于你的形象，而是会产生自信。你失去了自我意识，并不是担忧你的印象如何，而是热衷于表达你的热情。我们都看过指挥家指挥一个乐队，他们的头发零乱，随着音乐来回起伏。但是有谁会留意这些呢？他们生命的激情正在音符上流动、跳跃。

事实上，每个人都有理由充满工作热情，不论是作家、教师、工程师、工人、服务员，只要自己认为理想的职业就应该是热爱的，热

爱也就自然珍惜。但有些职业在经过深入了解以后，你可能会感到无非如此，用不着付出多大努力，便以例行公事的态度从事之。

这样，问题就出来了。你虽然热爱自己的职业，却不知道怎样把职业掌握在自己手里。再熟悉的职业，再简单的工作，你都不可掉以轻心，都不可没有热情。如果一时没有焕发出热情，那么就强迫自己采取一些行动，久而久之，你就会逐渐变得热情。假使你相信自己从事的职业是理想的，就千万别让任何事情阻止了你的工作。

对于一个想干一点事情的人来说，迟迟不见行动是十分有害的，不仅不能实现自己确定的目标，而且消磨意志，使自己逐渐丧失进取心。

一个人要做一件事，常常缺乏开始做的勇气。但是，如果你鼓足勇气开始做了，就会发现做一件事最大的障碍，往往是来自自己的内心，更主要是缺乏行动的勇气。有了勇气，下决心开了头，似乎再往下做就会是顺理成章的事情了。

第46节：消极思想是成功的最大障碍(4)

有了第一步，就会有第二步、第三步……这样不断地做下去，你就会发现离目标越来越近，你的目标正在渐渐地化为现实。

朝着你确定的目标持之以恒、锲而不舍地做下去，这便是实现任何目标的惟一的办法，除此之外再没有第二条路可走。

也许，当你开始行动的时候，你还不能看见你所追求的东西是什么样子，你的目标还是一团模糊的影子，这时你往往会感到困惑，感到目标的遥远，感到跋涉的艰难。但是，只要你毫不停顿地做下去，坚持不懈地干下去，你就会发现你离目标越来越近，目标在你的眼里越来越清晰，最后终于以动人的姿态展现在你的眼前。

思想固然重要，但行动往往更重要。我们的基本责任是主动行动而不是消极等待。这种责任不仅能使我们选择对某种特定环境的反应，而且能使我们创造环境。

采取主动并不意味着紧催硬逼、令人生厌或寻衅好斗。它的真正涵义是承认我们有责任使事情发生。

许多人等待着事情发生，或等待着别人照顾他们。但那些最终获得成功的人都是那些解决了问题而不是为问题所困的能动型的人。这些人按照正确的原则掌握主动，做了需要做的事情，完成了工作。

那些发挥主动性的人和那些不发挥主动性的人有着天壤之别。如果那些发挥主动性的人是聪明、有见地和反应敏锐的人就更不同凡响了。

能够在这个世界上独领风骚的人，必定是专心致志于一事的人。伟大的人从不把精力浪费在自己不擅长的领域中，也不愚蠢地分散自己的专长。其实，这个伟大的秘密一直摆在我们眼前，只是我们看不到它。

成功与失败的区别不在于工作的数量，而在于工作的质量。那些饱尝失败之辱的人，并非做得少，而是因为他们不加选择地接受任

务，往往一边建筑，一边拆毁。他们没有把握环境，创造机会。他们只能在诚实中失败，却不能将它们转为成功的机缘。尽管有足够的能力、充分的时间，成功的主要因素都具备，他们也只能让空梭上下乱舞，却永远编织不出真正的生活的锦缎。

最弱小的人，只要集中力量于一点， 也能创造出好的结果；相反，最强大的人，如果把力量分散在许多方面，那么也会一事无成。小小的水珠，持之以恒，也能将最坚硬的岩石穿透；相反，湍流呼啸而过，了无踪迹。

最大的成功者并不是那些嘴上说得天花乱坠的人，也不是那些把一切都设想得极其美妙的人，而是那些肯脚踏实地去干的人。

今天最有潜力，最有价值。只有今天，才能揭示人生的意义；只有今天，才能描绘臆想中"明天"的画卷。"努力请从今日始"，应该成为我们的行动格言，应该用智慧开掘今天的宝藏，用汗水开发今天的生活。

第47节：消极思想是成功的最大障碍(5)

当你制定出了所要追求的目标，并给这些目标找到了必须实现的充分理由后，事实上要实现目标的整个行动便开始展开，你的资源锁定系统会按照你的目标及理由，主动地找寻能使目标实现的各种资源。要确保所制定的目标能够实现，你必须预先调整自己的神经系统，确信这些目标能带给你快乐，也就是说你一天至少得两次审视这些目标，充分体验当它们实现时的快乐。在做这些事时你得完全运用上视、听、触等感官，让自己完全沉醉在目标实现的美梦里。

当我们制定了目标之后，经常只想到怎么去实现，却忽略了会对周围产生什么样的影响。追求目标的过程事实上就是一个连锁反应，所造成的最终结果往往不是我们先前所想到的。

目标，不是终点，乃是达到终点的手段，用以集中我们的意志，导引我们的方向。追求目标的目的在于拓展人生、不断成长。实现目标并不保证能给我们永远的快乐，然而在这个过程中克服无数困难的经历，却可使我们有最真切与最持久的成就感。要想达成目标，固然得拿出行动，可是你可曾想过，要把看不见的梦想化为看得见的事实，你得具备什么样的特质吗？在此请你好好地想一想，并把答案写下来。

制定目标或许还不算太难，可是要能贯彻到底就不是一件容易的事了。相信很多人都有过这样的经验，刚定好目标时颇有磨刀霍霍的干劲，可是过了几天后就没劲了，甚至实现目标的自信早已荡然无存。当你拟定一项目标后，首要的步骤就是把它写在纸上，这样才能使目标具体化， 遗憾的是大多数人连这么简单的步骤都不做。

当你把目标写下来之后，随之最重要的一步就是立即让自己行动起来，向着把目标实现的方向拿出具体的行动，可别一拖再拖。你先别管要行动到什么程度，最重要的是要动起来，打一个电话或拟出一份行动方案都是可行的，只要在接下去的10天内每天都有持续的行

动。当你能这么做时，这10天小小的行动必然会形成习惯，最终把你带向成功。

如果你个人成长的目标是一年之内学好爵士舞的话，那么就"先让手指头动起来"，你不妨今天就去翻一翻电话簿，找个训练班，随之便注册入学，安排出学习的时间。

如果你没有后续的目标。那么前一个目标的实现就长远的观点来看未必是好的。许多人之所以活得那么有劲，就在于他有个值得活下去的目标。当那个目标实现后，如没有后续的目标，这会使人觉得内心十分空虚，人生变得没有意义。当一个人实现了所期望的目标后，若要继续维持先前的热情和冲劲，那就得立即再制订出一个足以让他动心的目标。如此将可以使他先前实现目标的兴奋心情，投注到另一个新目标上，让他能够继续成长下去。若无成长的动机，人生就会停滞。人的老化不始于肉体，而是始于精神。

第48节：消极思想是成功的最大障碍(6)

建立起你的人生目标，这可以使你不落入失落感的陷阱里。去找一条帮助人的渠道，对那些迫切需要帮助的人伸出援手，你的一生将会过得生龙活虎。在这个世界里你永远不用担心找不到能让你付出时间、精力、金钱、爱心和创造力的地方。

信念是最大的精神能力

要想成功，必须自己创造机会。等待那把我们送往彼岸的海浪，海浪永远不会来。愚蠢的人，坐在路边，等着有人来邀请他分享成功。优秀的人从不空等机会，而是捕捉机会，征服机会，让它们为自己效劳。

人有两类。一种是有磁性的人，他们充满了信心和信仰，他知道他天生就是个胜利者、成功者。另外一种人，是没有磁性的人，他们充满了畏惧和怀疑。机会来时，他们却说："我可能会失败；我可能会失去我的钱；人们会耻笑我。"这一类人在生活中不可能会有成就，因为如果他们害怕前进，他们只好停留在原地。

在"运气"这个词的前面应该再加上一个词，就是"勇气"。相信运气可支配个人命运的人，总是在等待着什么奇迹的出现。这种人只要他上床稍稍躺一下，就会做起挖到金矿、突然致富的梦。但这毕竟只是美梦一场，和现实有着遥远的距离。

为了让自己成功，除了了解能使自己成为胜利者的才能之外，更要毫不倦怠地工作。

依赖运气的人们常常有满腹牢骚，只是一味地期待着机遇的来临。至于获得成功的人，他觉得惟有信念方能左右命运，因此他只相信自己的信念。

在普通人看来不可能的事，如果当事人能从潜在意识去认为"可能"，也就是相信可能做到的话，事情就会按照那个人的信念，而从潜

意识中流出极大的力量来。这时，即使表面看来不可能的事，也可以完成。

与许多在各种职业中失败过的人接触过后，你能了解无数失败的理由和借口。比如他们会无意中说："老实说，我原来就不认为它会行得通"或"我在开始前就感到不安了"或"事实上，我对这件事情的失败并不觉得太惊奇"。他们大多都采取"我暂且试试看，但我想不会有什么结果"的态度，结果最后导致了失败。

"不相信"是消极的力量。当你心里不以为然或怀疑时，就会想出各种理由来支持你的不相信。怀疑、不相信、潜意识要失败的倾向，以及不是很想成功的想法，都是失败的主要原因。

人类是自己思想的产物。所以我们应当有高标准，树立坚定的信念，提高自信心，并且执著、认真地相信必能成功。高标准会使你朝高处走。

关于信心的威力，并没有什么神奇或神秘可言。信心起作用的过程是这样的：相信"我确实能做到"的态度，产生了能力、技巧与精力这些必备条件，每当你相信"我能做到"时，自然就会想出"如何去做"的方法。

第49节：消极思想是成功的最大障碍(7)

世界各地每天都有不少年轻人开始新的工作，他们都"希望"能登上最高阶层，享受随之而来的成功果实。但是他们绝大多数都不具备必要的信心与决心，因此他们无法达到顶点。也因为他们相信自己达不到，以致找不到登上巅峰的途径，他们的作为也一直停留在一般人的水准。

但是还是有少部分人真的相信他们总有一天会成功。他们抱着"我就要登上巅峰"（这并不是不可能的）的积极态度来进行各项工作。这批年轻人仔细研究成功人士的各种行为，学习那些成功者分析问题和做出决定的方式，并且留意他们如何应对进退。最后，他们终于凭着坚强的信心达到了目标。

只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个人，因为每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运完全决定于我们的心理状态。

如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，我们身边的人都会有意躲开我们。

大部分的人可能都认为自己不是个成功的人，而且也认为成功对自己来说是不可能实现的，说不定早已灰心丧气了。的确，成功的人不多，所以你或许是个不幸的人。但也可以如是说：其实任何人都有成功的机会，只是想不想去获得它而已。因为你早已经放弃想要成功，所以机会就弃你而去。

信念好比航标灯射出的明亮的光芒，在朦胧浩淼的人生海洋中，牵引着人们走向辉煌。高高举起信念之旗的人，对一切艰难困苦都无所畏惧。相反，信念之旗倒下了，人的精神也就垮了下来，而从来就不曾拥有过信念的人对一切都会畏首畏尾，在漫长的人生旅途中抬不

起头，挺不起胸，迈不开步，整天浑浑噩噩，迷里迷糊，看不到光明，因而，也感受不到人生的幸福和快乐。

信念可以排除恐惧、不安等消极因素的干扰，使人在积极肯定的心理支配下，产生力量，这种力量能推动我们去思考、去创造、去行动，从而完成我们的使命，实现我们的心愿。

面对充满诱惑和多变的世界，面对许多不确定的因素，有信念的人，能坚守自己的理想和目标而不动摇，从而按自己的心愿，以自己的方式走向成功和卓越。

信念可以是创造力，也可以是破坏力。就看你是从那种角度去认知。人类对于生活中的遭遇会很主观地赋予某种意义，有的积极、有的消极，前者可使人重拾破碎的心，继续往前迈进，而后者很可能就此便毁掉这个人的一生。

信念生信心,信心可以感染别人，一方面激发别人对你的信心，另一方面使更多的人感染到信心。这样容易赢得他人的好感，具有良好的人缘。而人缘好，机会就多，这样成功就会变得更加容易。

第50节：消极思想是成功的最大障碍(8)

我们经常以为一个人的成就深受环境的影响，有什么样的遭遇就有什么样的人生。这实在是再荒谬不过了。影响我们人生的绝不是环境，也绝不是机遇，而得看我们对这一切抱什么样的信念， 而得看他们对于这一切赋予什么样的意义。这不仅会决定他的现在，也决定他的未来。人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是多姿多彩还是无声无息，就全在于这个人到底抱着什么样的信念。

信念何以对我们的人生有这么大的影响？事实上它可算是我们人生中追求快乐、避开痛苦的引导力量。

当我们在人生中发生任何事情时，脑海里便自然会浮现两个问题：一是这件事对我是快乐还是痛苦；二是此刻我得采取什么行动，才能避开痛苦或得到快乐。这两个问题的答案如何，全得看我们所持的是何种信念。信念不是自然生成的，乃是我们从过去经验中学会的。它是我们生活中行动的指针，将指出我们人生的方向、决定我们人生的品质。

如果你希望主宰自己的人生，那么就必须好好掌握自己的信念。成就卓越的第一步，就是知道我们的信念是可选择的。事实上，信念是一种有意识的选择。你可以选择束缚你的信念，也可以选择支助你的信念。卓越的要诀就在于，选择能引导你成功的信念，丢掉会扯你后腿的信念。

既然信念是决定我们潜能发挥程度的关键，那么信念到底是什么？每一个人的经验，也就是你曾说过的、看过的、听过的、摸过的、嗅过的、尝过的，都储存在脑海里，如果你肯定地说你记不得，你就记不得；如果你说你记得住，你就给神经系统一个指令，打开通往脑海记忆部分的通道，而你所需的答案就源源不断地流出来。

我们都遇到过在极为困难的处境中保持着巨大精神力量的人，他们或患了绝症，或有严重的身体残疾。他们的正直激励着我们！给他

人印象最深和最持久的东西莫过于意识到他们超越了痛苦，超越了环境，他们所体现和阐述的价值激励、美化和鼓舞了生活。

并不是每一种不幸都是灾难，逆境常常是一种祝福。周围的困难不但会教导我们而且会振作我们去迎接未来的斗争。惧怕失败是我们社会的一种强大恐惧心理，从孩童时期别人就向你灌输这种恐惧感，而这种恐惧往往将终生陪伴着你。

最好的运气是努力

你或许会惊奇地得知，世界上并不存在失败。所谓失败，只不过是别人对你应该如何做某件事的看法。所以，一旦你相信没有必要事事按别人的意图去做，你也就不会失败了。

然而，有时你根据自己的标准也未能完成某项具体工作。在这种情况下，关键是不要将这件事与你的自我价值等同起来。你在某一具体事情中的失败并不等于你作为一个人都失败了，你只不过是在某一具体时刻中未能成功地进行某一具体尝试而已。

第51节：消极思想是成功的最大障碍(9)

事事追求完美、都要拼命做好，这会使你自己陷入瘫痪。不要让尽善尽美主义妨碍你参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者。你可以试着将"尽力做好"改成"努力去做"。

尽善尽美主义意味着惰性。如果你为自己制订尽善尽美的标准，那么你便不会去尝试任何事情，也不会有多大作为，因为尽善尽美这一概念并不适用于人。它也许只适用于上帝，但你作为一个人，不必以这个标准来衡量自己的行为。

如果你将自己的价值与某种成败等同起来，必然感到自己是毫无价值的。想一想托马斯·爱迪生，如果他以某项工作的成败来衡量他的自我价值，那么他在第一次试验失败之后就会认输，就会宣布自己是个失败的探索者，并停止用电灯照亮世界的努力。然而他并没有认输。失败是成功之母，它可以激励人们去努力，去探索。

如果失败指出了成功的方向，人们甚至可将其视为成功。一次做好一件事情的人比同时涉猎多个领域的人要好得多。在太多的领域内都付出努力，我们就难免会分散精力，阻碍进步，最终一无所成。

在对有价值目标的追求中，坚忍不拔的决心则是一切真正伟大品格的基础。充沛的精力会让人有能力克服艰难险阻，完成单调乏味的工作，忍受其中琐碎而又枯燥的细节，从而使他顺利通过人生的每一个驿站。在这个过程中，正是由于各种令人沮丧和危险的磨练，才造就了天才。

在每一种追求中，作为成功之保证的与其说是卓越的才能，不如说是追求的目标。目标不仅产生了实现它的能力，而且产生了充满活力、不屈不挠为之奋斗的意志。因此，意志力可以定义为一个人性格特征中的核心力量。概而言之，意志力就是人本身。它是人的行动的驱动器，是人的各种努力的灵魂。真正的希望以它为基础，而且，它就是使现实生活绚丽多姿的希望。

对于年轻人来说，如果他们的愿望和要求不能及时地付诸行动和成为事实，那么就会引起他们精神上的萎靡不振。但是，目标的实现，正像许多人所做的那样，不仅需要耐心的等待，而且还必须坚持不懈地奋斗和百折不挠地拼搏。

切实可行的目标一旦确立，就必须迅速付诸实施，并且不可发生丝毫动摇。那些对奋斗目标用心不专、左右摇摆的人，对琐碎的工作总是寻找遁辞，懈怠逃避，他们注定是要失败的。如果我们把所从事的工作当作不可回避的事情来看待，我们就会带着轻松愉快的心情，迅速地将它完成。

时机是一种不以人们意志为转移的客观因素，有一定的神秘性，但是也不是无法捉摸和预料的。

聪明的人总是一方面从事手头的工作，一方面注意捕捉着取得突破或成功的时机，当时机没有成熟的时候，便积蓄力量或者寻找出路，一旦时机成熟就顺应形势或潮流，促成自己的事业达到高潮。

第52节：消极思想是成功的最大障碍(10)

常常听到有些人抱怨命运女神忽略了他，总以为自己碰不上好机遇，总以为能够利用的机遇太少，因而把工作和生活上的一切不顺心的事，都归结到机遇很少光临自己。

其实，机遇对每一个人都是公平的，不存在厚此薄彼的问题，这就像阳光雨露会播撒到大地上的每一块地方一样，关键是一个人面对机遇究竟能不能真正把握住。

在能够把握机遇并且充分地利用机遇的人那里，机会时刻都存在着，对机遇就像有经验的船夫利用风一样，两者之间似乎有一种默契；而在对机遇毫无知觉也不会很好地利用的人那里，即使机遇来到眼前，他也不能及时地抓住， 而是常常让机会白白地失去。

只要善于把握，任何时候都有成功的机会。成功是一个能力、奋斗和机会的综合体，三者缺一不可。许许多多天赋比你有过之而无不及的人，终日辛勤工作，却最终一生穷困潦倒。就是因为他们不能够主动地创造机遇，不擅于及时抓住机会。

只有肤浅的人相信运气。坚强的人相信凡事有果必有因，一切事物皆有规则。要收获什么，必得先栽什么，这比坐待好运从天而降可靠多了。

当我们说自己相信运气时，其实就是说我们相信自己所不能控制的因素。然而，如果有机会控制这些因素，我确信一定有人会拒绝这种一切操之在我的感觉。因此，相信运气不过是个偷懒的借口罢了。

对运气的看法只有一句话：不要相信它。生来就好运或生来运就不好，都是愚人的借口罢了。许多好运是由勤勉和正确的判断形成；运气不好，往往是不够努力或观察力不佳的结果。赌徒是运气的忠实信徒，他们必须靠手气决定输赢。这样的人生简直是场梦魇，他们对前途永远茫然，永远无法掌握自己。

人生自有一套游戏规则，技艺纯熟的玩家当然比技艺生涩的人占优势。成功的人多半实至名归，而失败者往往也是罪有应得。相信运气远不如相信你自己。

如果一个人相信运气会从天而降，他就会不断地拒绝各种机会，因为那些机会都不够好，他所要的是大名厚利、高职位，他不屑从基层起步。我们可以想象，不久人们便懒得给他任何机会了，而他一生很可能就这样耗掉。一味相信运气，使人们丧失许多机会。

真正想成功的人，会把运气撇在一边，抓住机会，不放过任何让他成功的可能。他不会等待运气护送他走向成功，而会努力换取更多成功的机会。他可能会因为经验不足、判断失误而犯错，但是只要肯从错误中学习，等他逐渐成熟后，就会成功。

真正想成功的人，不会只是坐下来怨天尤人，埋怨运气不佳。他会检讨自己，再接再厉。

第53节：消极思想是成功的最大障碍(11)

人们多半对运气都采取宁可信其有的态度，不是有人具有第六感吗？不是有人未卜先知吗？他们可以预测他人的命运，可以断定一个人的福祸，这些人也许可以告诉你是否会成功，或者如何成功。别相信他们，他们不过是善于掌握人类的心理罢了。

坚定刻苦的人成功的原因最少有三个因素。第一是目标。伟大的人生从憧憬开始，那就是自己要做什么或要成为什么的憧憬。南丁格尔的梦想是要做护士。爱迪生的理想是做发明家。这些人都为自己没想出明确的前途，把它作为目标，勇往前进。你心目中要是高悬这样的远景，就会勇猛奋进。如果自己心里认定会失败，就永远不会成功。你自信能够成功，成功的可能性就大为增加。没有自信，没有目的，你就会俯仰由人，一事无成。第二是常识。事实上，许多人东试西试，最后才找到自己真正的方向。要检讨自己，在想象你的目标时多用点心思，不要妄想。第三是勇气。一个人真有性格，就会有信心，就会有勇气。大音乐家华格纳遭受同时代人的批评攻击，但他对自己的作品有信心，终于战胜世人。黄热病流传许多世纪，死的人无法计算。但是一小队医药人员相信可以征服它，在古巴埋头研究，终告胜利。达尔文在一个英国公园中工作20年，有时成功，有时失败，但他锲而不舍，因为他自信已经找到线索，结果终得成功。

放大你的成功愿望

目标、常识、勇气，即令是稍微运用，亦会产生很可观的结果。如果一个人一心想发财，他可能会遭受无情痛击；如果他一心想享乐，他可能会自讨苦吃。但是如果他所想的是有所建树，他就可以利用人生的一切机遇。

机会是自己努力创造的，任何人都有机会，只是有些人善于创造机会罢了！要幸运，你必须主动，你不能等待事情的发生。你必须使

它们发生，努力工作你要事先有所计划，努力去做，全力控制你可控制的变数，这样你将改变局面，而使不可控制的变数也偏向于你。

大多数人并不真的清楚成功的可能性。记住，这并不在于你学了多少，学了多久，而在于你学了什么，所学的东西是否能很好运用。

为什么有些人会常常抓不住机遇，而在事业上停滞不前，以至一事无成呢？经过深入研究，原因主要有以下几点：1.忽视客观因素。许多人对把握机遇的重要性认识不足，认为成功与否完全在于自己的主观努力，忽视机遇对成功的客观制约因素。2.缺乏对机遇的敏感。许多人虽然懂得机遇的重要性，却不善于认识机遇、辨别机遇和利用机遇，结果有时机遇来了他也常常会视而不见，失之交臂。3.缺乏果断的魄力。有些人由于性格、气质方面的缺陷，对自己缺乏自信，因而有时机遇来了也迟疑不决，犹豫不定，缺乏主动性和积极性，结果往往坐失良机，使自己永远与机遇无缘，因而也就失去了成功的机会。

第54节：消极思想是成功的最大障碍(12)

生活中有不少人由于自卑和羞怯等方面的原因，常常在许多可以锻炼或展示自己的场合，不敢站出来让自己处于众人的目光之下，不敢大声表达自己的意见，不敢带头做一件事情，这样也就自然失去了脱颖而出的机会。

一个人要抓住机遇，首先要认识到机遇对于事业、人生的重要性，要研究机遇的特点和出现的方式，积极地追求机遇，争取机遇，决不应在机遇到来时行动迟缓，疏于决断，造成一时甚至一生的缺憾。

抓住机遇，还意味着等待机遇。不懂得等待，也就不能很好地抓住机遇。因为机遇并非同你和情人约会一样，你希望它什么时候来，它就会如期而至。当然，机遇不可能无缘无故地从天而降，机遇也不可能像路标一样，就在前面静静地等着你。

机遇具有隐蔽性，它是隐藏着的；机遇具有潜在性，它等待着开发；机遇具有选择性，它只垂青于那些在追求中、在动态中、在捕捉中的人。

所谓强大力量也并没有什么神奇之处，它正是我们自身所具有的潜力：精力、技能、正确的判断、创造性的设想。就是体力和耐力也远远超出人们自身所能认识的程度。简而言之，大胆些可以使机体做出应急反应。

这一原则无疑也适用于日常事务。无论哪一种情形，你都得尽责，除非你无法胜任，否则你就要尽责。你的自尊、竞争本能和义务感都会帮助你去做的。最令人好奇的是，精神力量在物质世界里也常有其对应的位置。这种无所畏惧，力达自身最高境界的品质，不是一夜之间可以造就的。信心是日积月累起来的。

当然，在开拓人生的每一过程中，都将有挫折与失望相伴随，光凭勇气也并不能完全确保成功，但尽力而为后失败了的人，总比那些

不去努力，坐等成功的人要好得多。

热爱生活，要多感谢它。别靠胆小躲避它的挑战来显示你的感激，而要尽力超越一点你所能的范围去生活，这样你就会发现，你的能力远比你想像得要强得多。你若想在人生中有一些成就，最有效的办法便是把信念提升到强烈的地步，因为只有达到这种程度才会促使你拿出行动。

如果你对任何事物不断地提出问题，没多久就会开始对它产生怀疑，这包括那些你深信不疑的事物。我们的信念按其相信的程度可分为几个等级，清楚知道它们的等级十分重要。这几个等级分别是游移的、肯定的以及强烈的。

游移的信念乃是指其十分不稳定，即使相信也往往只是一时性的，很容易便会倒向。在桌子的比喻里，这种信念所构成的桌腿甚不牢靠，常常是摇摇晃晃的。

至于肯定的信念，在那张桌子的比喻里乃是有更大范围的支撑，特别是对既有的依据有较高程度的相信，因为它使相信的人更有把握。这些依据可以是各个方面的，近可取自亲身经验，远可取诸其他来源，即使是个人凭空想象出来的也行。

第55节：消极思想是成功的最大障碍(13)

具有这样信念的人因为对所相信的都很有把握，所以不太能够接受新的依据，可是你若能赢得他的信任，就有改变他排斥新依据的可能。一开始他会对所相信的产生些许动摇，当疑惑越来越大时，就会松动旧有的信念，而在心里就能挪出接纳新依据的空间了。

第三是强烈的信念，乃是信念的极致，其表现为对一个念头抱着近乎至死方休的强烈程度。当一个人拥有这样的信念时，不仅坚信而不动摇，假使有人对其怀疑，还会惹得他因而动怒。这种人对于所持的信念不容有一丝的怀疑，其强烈程度几乎到了冥顽不化的地步。没有强烈的信念是不可能成功的。肯定的信念跟强烈的信念的不同之处在于是否有行动的意愿。事实上一个有强烈信念的人对于所相信的必然很执著。为了达成这个信念，他们不怕被人三番五次地拒绝，也不怕被人讥笑是个傻瓜。

造成肯定的信念和强烈的信念最大的不同，或许在于后者相信的程度通常较强烈，那是因为其在脑海里形成强烈肯定的结果，这种信念最后很可能就是这个人活着时的惟一目的。

抱持强烈信念的人最可虑的就是他根本不相信这个信念会有错误的可能，因此死抱不放，结果很可能一败涂地。由此观之，有时候肯定性的信念或许比强烈的信念要妥当得多。不过强烈的信念也有它正面的一面，就因为它确实能激励人心，所以会促使我们拿出实际行动。因为信念乃是一种动力，而强烈的信念乃是最有价值的动力，所以它能让一个人持久不懈地努力，以完成跟大众或个人有关的目标、计划、心愿或理想。

你若想在人生中有一番成就，最有效的办法便是把信念提升到强烈的地步，因为只有达到这种程度才会促使你拿出行动，扫除一切横在前面的障碍。肯定的信念固然在某些时候能发挥一定程度的作用，可是有些事还真需要像达到强烈信念那样的程度才能成功。

惟有强烈的信念才能迫使人下决心，只选择"对身体健康有益的食物"，让生活不再是一种痛苦。当你强烈相信自己是个有能力掌握人生的聪明人时，这个信念就可帮助你度过人生中各种艰苦的时光。

在困难面前能否有迎难而上的勇气有赖于和困难拼搏的心理准备，也有赖于依靠自己的力量克服困难的坚强决心。许多人在困境中之所以变得沮丧，是因为他们原先并没有与困难作战的心理准备，当进展受挫、陷入困境时便张惶失措，或怨天尤人，或到处求援，或借酒消愁。这些做法只是在瓦解自己的意志和毅力，客观上是帮助困难打倒自己。他们既然不打算依靠自己的力量去克服困难，结果，一切可以征服困难的可行计划便都被停止执行，本来能够克服的困难也变得不可克服了。

许多人往往不能认识到表面上的失败从长远看很可能是有益的。在他们看来，要么失败，要么成功，既然失败了，那就不会成功。一个人只要心理上不屈服，他就没有真正失败。

真正坚强的人，不但在碰到困难时不害怕困难，而且在没有碰到困难时，还积极主动地寻找困难，这是具有更强的成就欲的人，是希望冒险的开拓者，他们更有希望获得成功。

功亏一篑，亏就亏在心理的失败上。如果你在失败时，仍能表现得像一个胜利者，信心十足，充满干劲，那情况会大不一样。虽然失败从不会让人高兴，但一旦你学会利用它，它就会为你做出积极的贡献。比起重复过去的成功来，失败是个更好的老师。重复过去的成功不见得使你学到新东西，而失败则肯定能给你以新的教益。

第56节：善待生命中的一切(1)

第六章 善待生命中的一切

不肯原谅别人，就是不给自己留余地，因为每一个人都有犯过错而需要别人原谅的时候。憎恨的情绪使人一再地浸润在痛苦的深渊里不能自拔，反复数落对方的不是，不断地懊悔自己当初所做的种种不理智的行为。憎恨的情绪持续在心里发酵，可能会使生活变得杂乱无章，失去正常的秩序，严重的有可能使行为变得越来越极端，最后一发不可收拾。

宽恕则不同了。宽恕必须承受被伤害的事实，从"怨忿伤痛"到"我认了"这样的情绪波折，最后认识到不宽恕的坏处，从而积极地去思考如何原谅对方。宽恕不是一件易事，从被伤害、憎恨到平复、重修旧好的过程中，心灵往往会经历一些困难而痛苦的挣扎。

让自己在憎恨中一直痛苦下去，还是让自己在宽恕中轻松起来，关键在于我们的选择。不愉快的记忆，使我们不能从被伤害的阴霾中平安归来，痛苦总是如影随形，我们也就不能放松和平静了。避免痛苦最好的方法，就是宽恕曾经伤害我们的人。不能释放对方，也可能使自己成为一名"没完没了"、心灵被俘虏的囚犯。

宽恕之所以很困难，是因为我们都认为，每个人都应该为自己所犯的错误付出代价，这样才符合公平正义的原则，否则岂不便宜了犯错误的一方？但是，不宽恕会产生什么后果或副作用呢？例如痛苦、埋怨、憎恶、报复等等，这些结果值不值得再承受，恐怕才是更重要的一个问题。

宽恕也是一种力量

宽恕是一种能力，一种停止让伤害继续扩大的能力。没有这种能力的人，往往需要承担因为可能遭受报复所产生的风险，而这风险往往难以预料。宽恕不只是慈悲，也是修养。只有宽恕才能释放自己，让自己压抑的心灵松一口气，正所谓退一步海阔天空。

我们都应生活在爱里，随时随地准备饶恕他人。当你觉得难以宽恕别人时，先想想你已经得到了多少宽恕。

第57节：善待生命中的一切(2)

犯错是生活中常有的事，这是行动在人际关系网络中经常能见到的，往往大量的过错是在无意和无心中产生的，它往往需要赦免、宽恕，这样可以把人们从在无知情况下所做的一切中解脱出来，使生命的延续成为可能。

人们只有通过不断地从其所作所为的束缚中互相解脱，才能保留自己的自由行动者这个身份；也只有通过乐意转变其思想并重新开始，人们才配获得巨大的权力来开创新的生活。其实，宽恕别人，往往就在一念之间，却总能化戾气为祥和，化丑恶为善美。

人与人之间，为什么不能多一些宽容和友爱呢！有时候我们觉得人与人之间最重要的并不是责怪，而是相互容纳和体谅，只有这样，我们才能生活得快乐些、充实些！真诚是交友的最佳技巧，观察力是交友的安全保障，宽容是培植友情的沃土。

不管是谁，都可以这样对朋友说：亲爱的朋友，如果我曾有意无意地伤害过你，恳求你原谅我的过错。因为宽容固佳，遗忘尤美。

心胸狭小的人多烦恼，别人不能公正地对待他，会使其烦恼；自己的机遇不如人，也会使其烦恼。在生活中遇到些许不顺的事情，便会叫苦连天，仿若安徒生童话中那个豌豆上的公主。

在人的一生中，面对一个小小的过失，常常是一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，就可以使内疚、紧张和不愉快化为无形；我们也常常因一件小事、一句不注意的话，使人不理解或不被信任，但不要苛求任何人，以律人之心律已，以恕己之心恕人，所谓"己所不欲，未施于人"也寓理于此。

当我们的心灵为自己选择了宽恕的时候，我们便获得了应有的自由。因为我们已经放下了仇恨的包袱，无论是朋友还是仇人，我们都能够赠以甜美的微笑。如果我们因为仇恨而相识，不可否认的是，在我们的心里已经牢记住了对方的名字；如果你因为整天想着如何去报

复对方而心事重重，内心 极端压抑，那么倒不如放下仇恨，宽恕对方。或许，因此你可以多一个值得交心的好朋友。每一个人都需要朋友，多一份宽恕，便能多一位朋友。

学会宽恕，是处世的需要。世间并无绝对的好坏，而且往往正邪善恶交错，所以我们立身处世有时也要有清浊并容的雅量。眼里揉不得沙子，锱铢必较，不仅尴尬，还招致仇怨，实不值得。

任何人际关系中都存在着分歧、争吵以及矛盾冲突，这往往令双方不快甚至造成伤害。那么是忽视这些分歧、冲突，还是因此而放弃彼此间的亲密关系？其实这两者都不可取，前者类似于掩耳盗铃，后者无异于因噎废食。真正能解决问题的办法是宽恕。

宽恕并不意味着过去发生的事不再重要，而是表示自己放弃惩罚别人或报复别人的动机。要做到这一点，首先要认识到报复给彼此带来的的伤害，这是宽恕的前提。有些人在没弄清楚自己的愤怒和痛苦之前就试图宽恕别人，结果自己的不满仍然无法消除。

第58节：善待生命中的一切(3)

其次学会让痛苦成为过去。宽恕不是短期能实现的，它是一个痛苦的过程。然而图一时之快的报复对自己所拥有的人际关系有百害而无一利。再次，去发现和承认别人的优点。

当你深陷所受伤害的痛苦中时，别人在自己眼里简直一无是处。但只要你还能用一点点理智去发现并承认对方的优点，你会觉得这比单纯容忍对方的缺点更容易。知人所长，才能容人之短，就是这个道理。

环顾你我过去，可也曾是颓丧罪人，犯规累累？只因宽恕，才有我们今天的平安无咎。我们并非一开始就是高尚的，成熟的，但宽恕可以使我们高尚、使我们成熟。我们都需要他人的宽恕，因此我们也应随时乐于宽恕他人。以善报恶，宽恕一切，所有人都这样做的时候，恶就会从世上消失，人心就得到升华，我们的社会就会因善良而美好起来。

宽恕，是人类的一种美德。宽恕的本身，除了减轻对方的痛苦之外，还是在升华自己。因为，当我们宽恕别人的时候，我们反而能得到真正的快乐。假如我们看别人不顺眼，对别人的行为不满意，痛苦的不是别人，而是自己。宽恕，也意味着你不会再为他人的错误而惩罚自己。气愤和悲伤是追随心胸狭窄者的影子。生气的根源不外是异己的力量侵犯、伤害了自己（利益或自尊心等），一言以蔽之，认定别人做错了，于是勃然作色，恶向胆边生；咬牙切齿，怒从心头起。凡此种种生理反应无非在惩罚自己，而且是为他人的错误！显然不值。

学会自我反省

人生不是苦旅，别把境况看得那么坏。习惯于自我惩罚、自我折磨的人，一般视野比较狭窄，思维比较封闭。他们的眼睛只是死死盯

在自己遇到的烦恼、挫折和伤害上，结果把事情看得越来越死，以致被不开心的事压得抬不起头来。

每一个人都有安慰别人或得到别人安慰的时候。可重要的是要学会自我安慰。安慰自己，就是通过积极的自我评价以及对自己适度的宽容，抚慰自己因失败、挫折、不幸而痛苦不堪的心灵。宽容地对待你的敌人、仇家、对手，在非原则的问题上，以大局为重，你会得到退一步海阔天空的喜悦，化干戈为玉帛的喜悦，人与人之间相互理解的喜悦。

在一个人身上造成深度创伤只要几秒钟，但是治疗创伤则要花上几年时间。我们能做到的，能把握的莫过于让自己被人爱、宽恕自己。

我们每个人心中都有一座美丽的大花园。如果我们愿意让别人在此种植快乐，同时也让这份快乐滋润自己，那么我们心灵的花园就永远不会荒芜。

实际上，如果你仔细观察周围，你就会发现，在我们的宁静生活中，大多数人都是亲切的，富有爱心的，也充满宽容的。如果你犯了错，而且真诚地要求他人宽恕时，绝大多数人不仅会原谅你，他们也会把这事儿忘得一干二净，使你再次面对他们时一点愧疚感也没有。

第59节：善待生命中的一切(4)

如果你还不相信，请你再想想自己有没有犯过严重的错误，如果想得出来的话，那你一定有过耿耿于怀，并没真正忘了它。表面上你是原谅了自己，实际上你是将自责收进了潜意识里。我们可以对他人这么宽大，难道就没有资格获得对自己这种仁慈的对待吗?

人的一生中犯的错误可多了，要是对每一件事深深地自责，一辈子都背着一大袋的罪恶感过活，你还能奢望自己走多远？记住，宽恕，忘怀，前进。宽恕自己，才能把犯错与自责的逆风，化为成功的推力。

过失，尤其是我们自己对过失的自我谴责和反省，更被认为是富有意义的。当一个人下决心接受截肢手术时，他一定不再把他的残肢视为值得保留的躯体的一部分，而是把它当作多余的，对生存形成威胁的，必须舍弃的废物。在面部整容手术中，没有部分的、试验性的或折衷的治疗手段，疤痕组织必须完全地根除，伤口才能彻底地愈合，对伤口要给予特殊保护，以确保面容的每一个细部都得到恢复，使脸部像受到损伤之前一样。医疗上的根除并不困难，困难是能使你自己乐于抛弃自我的情感，困难的是你自己乐于无保留地消除精神上沉重的债务。我们觉得难以宽恕自己，只是因为我们往往从自我谴责中寻找一种安全感，我们常常通过保护自己的伤口获得一种反常的病态的乐趣。只要我们谴责他人，我们就会产生居高临下的优越感。没有人能否认，自我谴责给人带来的是一种虚幻的满足。

你不妨试试去了解你自己现在所想的事情是积极的，还是消极的？你是否希望现在的理想，将来会成为事实，使你的生命有所改变？小心地照顾你的思想吧！同时要了解，我们的思想是需要做出调理的，因为自己的思想，往往可以被自己所改变。

别让过去的事影响我们，不论这些过去的事是怎样的消极和痛苦。过去的已经过去了，非我们所能掌握，"当下"的生活才是我们需

要把握的。能把握"当下"，就能开始得到自由！

要怎样思想，可以由我们加以选择。虽然有时我们会习惯地把一个思想重复又重复，而且表面上看起来，好像没有选择的余地，但事实上，这都是我们自找的。我们有能力选择某些思想，也有能力拒绝某些思想。不信吗？只要想想我们有否拒绝一些积极的思想，就可以明白了。既然我们可以拒绝一些积极的思想，那么当然也可以拒绝一些消极的思想，这是不用怀疑的。

不论自己出了什么问题，这问题的根本必然来自我们的思想。有时候我们会憎恨自己，对不对？其实，这种感觉不过是一种思想，在令我们憎恨自己罢了。道理很明显，如果我们常常想自己是一个坏人，那么这个思想就会制造出一种感受，令我们失落在这种感受中。可是，假如我们并没有这个思想，那么便不会有那种感受了。沮丧、无稽的思想不应该存在，应该把它改变，当它改变以后，感受自然就会大大不同。

第60节：善待生命中的一切(5)

人要想化解怨恨心，先要消除恐惧心，因为当我们恐惧的时候，很难把心中的意念集中。所以我们一定要先把恐惧化解，凡事从从容容，自然能够产生力量帮助我们。如果我们不加改变，只一味地以为自己是一个无能为力的受害者，一切事情不会再有希望；那么，即使上帝也无法和我们感应，帮助我们，我们便被自己所害，更加一落千丈。反之，如果我们一朝醒悟，痛改前非，化解了所有恐惧和怨恨，有正确的思想观念，那么来自四面八方的支持力量，将使我们转败为胜，步步高升。

尽管我们现在的社会观念已经相当开明，但精英人物的思维理念总是不被大众所轻易接受，一个叛逆者与先行者要承受比普通人更大的压力。在这种情况下来，惟有你自己给自己支撑，自己给自己自信，自己肯定自己。坚信自己的理念与行动是正确的，让时间来检验它的正确与否，而不是众人的评价与判决。你应该对自己说：我现在的生活，我今后的一生，不管遇到什么事，不仅不会像过去那样毫无意义，而且还具有明确的积极的意义。

让心胸更为宽广

人的烦恼一半源于自己，即所谓画地为牢，作茧自缚。芸芸众生，各有所长，各有所短。争强好胜失去一定限度，往往受身外之物所累，失去做人的乐趣。只有承认自己某些方面不行，才能扬长避短，才能不因嫉妒之火吞灭心中的灵光。

让自己放轻松，就是心平气和地工作、生活。这种心境是充实自己的良好状态。充实自己很重要，只有有准备的人，才能在机遇到来之时不留下失之交臂的遗憾。知雄守雌、淡泊人生是耐住寂寞的良方。

我们自己做了错事，失败了，不需要自责。可以弥补的，设法去弥补；无法弥补的，不妨抛开一切，再也不要去触动它。你可以向内

心的自己表明心意，说你已经知错，以后决不再犯。只要你真心真意，真正超越错误，其他人都会听你忏悔，原谅你、帮助你再成长起来。宽恕别人同样重要，有人伤害我们，他一定会内疚、悔恨，决不可再思报复。

我们可能不知道怎样去宽恕别人和宽恕自己，甚至根本不希望有宽恕，或不知道可以宽恕。事实上，宽恕他人、宽恕自己，都是必须的。人谁无错？连圣人都有错，何况普通人？宽恕就是给人机会、给自己机会，是世上所有的好事之一，非常重要。

很多人不知道宣泄的好处，只会郁闷，这对由心情闹出来的病痛，丝毫没有帮助。很多人都为了以往发生的事，到目前都不快乐。他们不快乐的原因，是因为在过去没有做某一件事，或做错了某一件事；也有因为以往曾拥有过的东西，现在失去了，所以很不快乐；他们有的曾经在一次恋爱中被伤害过，直到以后仍旧不愿接受爱情；他们以往遇到不愉快的事，就认定这些不愉快的事还会卷土重来。

第61节：善待生命中的一切(6)

你若是能够认识你并不是你--思想的受害者，而是你心意的主人，那你便将会觉得很快乐。

人活着愉快，就得少烦恼；要少烦恼，心胸就得阔大一些，宽广一些，学会宽恕自己和容忍别人，这就叫做宽舒人生。本来，生活就应该从容不迫，悠然自得。

人要活得宽舒，首先就得接受自己和自己的天性，不要对自己要求过分苛刻，也不要因看不起自己而焦虑不安。遇到不幸和灾祸，他们会像其他人一样痛苦，但是他们能够想得开，而且能照常生活。他们也不像有些人那样，为可能发生的灾祸忧心忡忡，他们会做一些必要的准备，但是不会为此身心憔悴。

宽舒的人生活得很随意，他们摸透了自己的脾气，知道自己的欲望和观点，干什么事都不用先去调查求证，或者察颜观色，看别人的意见，他们只管我行我素，走自己的路。

同时，宽舒的人非常能够容忍他人，容忍自己所不知道的东西。他们知道生活是变化无常的，这是个人所无法改变的现实，人不但要接受这种现实，而且还要从这种现实中找到乐趣，大可不必提心吊胆、顾虑重重地生活。对于自己不懂的事情，他们总是采取承认的态度，承认之后再去慢慢琢磨它，了解它。

因为这种容忍，宽舒人生者与他人的关系比较融洽，因为他们能平易自然地与各种各样的人相处，而不管这些人的年龄、教养和性格特点。由于他们是按照人的本来面目而不是按照自己的要求去接人待物的，所以他们很少会对别人感到失望，更不会吹毛求疵，总觉得别人不够格--如果这 样，少不了自己肝火上升，心跳加快。

所以，人生的宽舒是一种建立在认识现实基础上的心安理得的生活方式。宽舒就是不抱怨，而不是虚假的开心、 欺骗的宽容和不老实

的异想天开；宽舒人生者是实事求是的，不会通过玫瑰色的眼镜或者墨镜来看待生活。宽舒人生表现了一种健康优美的人性。

很多疾病都来自不能宽恕别人。如果你希望你的病快快好，那么当疾病来到的时候，你便应该快快找出，在你的心里究竟有哪一个人令你痛恨？当你找出后，你便应该宽恕他。

舍得放弃才能拥有

一个人认识自己的痛苦容易，认识别人的痛苦较难；要设身处地，体谅我们的冤家也有他们的痛苦就更难。其实想通了就会知道，他们也已经尽了全力，只是不自禁地做错事罢了。既然做错，他们的痛苦和需要被原谅是必然的。要是你对这一个人感到很难宽恕，那就证明这一个人其实是你最需要去宽恕的。你不必担心不知道怎样去宽恕他，只要你肯宽恕、准备宽恕，生活自会教导你怎样去宽恕。

第62节：善待生命中的一切(7)

我们发觉：人一旦接受自己，那么生命中的一切，自然都会流畅。只要我们真能喜爱自己，我们的健康会好转，金钱会更多，与人的关系会改善，创造能力也会增强。当好的一切自然来到时，我们根本不需要去特别奋斗。喜爱自己，接受自己的一切，就够我们一生受用不尽了。

接受自己和喜爱自己，会制造出一种安全感、自信心，故此能使我们福至心灵，万事得心应手。所以，"当下"我们就应该毫不迟疑地改变，立刻接受和喜爱自己。一旦真做到了，一定会有很好的成绩，而那些成绩，完全不是勉强得来的，而是自自然然发生的。

我们不应该鄙薄自己、看低自己，因为那样等于是在自身上加锁，把自己锁在一个不见天日的牢笼里，不能出来。要打开这把锁救自己，惟有喜爱自己、接受自己，不要对自己妄加批评。

多年以来，我们可能一直都在苛责自己、批评自己。这样做对我们一点用处都没有，反而使自己傍徨无措，那又何必？当我们接受和喜爱自己时，我们的所有潜力，自然都被发挥出来，会高明得连我们自己都惊奇。如果不信，不妨想想：是有人在一旁责骂你时，你做事做得最好，还是有人在一旁鼓励你时，你做事做得最好呢?

智慧的力量无穷，它会显现让我们知道所有应该知道的一切，也会带来我们所有想得到的东西，一到合适的时间，我们再没有缺乏，一切都那么美好。

当你情绪低落的时候，尝试做自己的好朋友。其实，到目前为止，你已经尽了自己最大的努力，想尽一切最好的方法来生活。没有人会蓄意把自己的生活搞得一团糟！像其他人一样，你偶然也有阴差阳错的日子。经一事长一智，日后你会做得更好。

我们通常重视的美德包括：诚实、勇气、毅力、慷慨和谦卑。看看这些美德，你会发现一点有趣的地方，这些都不是与生俱来的，而

是你自己慢慢培养的。每个人都可以拥有这些美德！如果你想拥有自尊，或者学会尊重他人，你不必要成为爱因斯坦或是超级模特儿。你只要专心培养自己诚实、果断、慷慨、谦卑和勇气等美德，这些统称为"品格"。

你不可能什么都得到，所以你应该学会放弃。生活有时会逼迫你，不得不交出权力，不得不放走机遇，甚至不得不抛下爱情。放弃，并不意味着失去，因为只有放弃才会有另一种获得。要想采一束清新的山花，就得放弃城市的舒适；要想做一名登山健儿，就得放弃娇嫩白净的肤色；要想穿越沙漠，就得放弃咖啡和可乐；要想有永远的掌声，就得放弃眼前的虚荣。梅、菊放弃安逸和舒适，才能得到笑傲霜雪的艳丽；大地放弃绚丽斑斓的黄昏，才会迎来旭日东升的曙光；春天放弃芳香四溢的花朵，才能走进累累硕果的金秋；船舶放弃安全的港湾，才能在深海中收获满船鱼虾。

第63节：善待生命中的一切(8)

放弃是一种智慧，放弃是一种豪气，放弃是真正意义的潇洒，放弃是更深层面的进取！

你之所以举步维艰，是你背负太重，你之所以背负太重，是你还不会放弃，功名利禄常常微笑着置人于死地。你放弃了烦恼，你便与快乐结缘，你放弃了利益，你便步入超然的境地，如果你能连放弃都放弃了，那你便更伟大了，你已与圣人无异。

今天的放弃，是为了明天的得到。干大事业者不会计较一时的得失。他们都知道放弃，如何放弃，放弃些什么。

学会放弃吧，放弃失恋带来的痛楚；放弃屈辱留下的 仇恨；放弃心中所有难言的负荷；放弃耗费精力的争吵；放弃没完没了的解释；放弃对权力的角逐；放弃对金钱的贪欲；放弃对虚名的争夺……凡是次要的、枝节的、多余的、该放弃的都应放弃。

适时地改变自己的心念

凡是有信心的人都会使自己改变，没一个人不在改变，所有存活的人，都在努力改变中。不过，有些人是稍觉不对就改变，有些人要等到大事不好才改变罢了。人的周遭时时都在改变，人的机能也时刻都在改变，你执着现状，想丝毫不变，如何可能？人要是不去适应生命，生命就会低落，沉沦到底。

当你"确定"了需要改变时，第一件所要做的事，就是去"实行"改变。怎样实行改变？首先想一想，在你的生命中，有哪一样是急于要被改变的？想到了以后，不妨走到镜子前面，望着镜子里的自己，静静地告诉自己："我现在已经知道，所有令我不满意的情况，都是我自己制造出来的，所以我一定要改变，把我所有不好的想法、做法都改掉。我们并不需要知道实行改变的具体方法，只要诚心肯去改变，我们的潜意识将会感召改变的"因缘"让我们随缘而动。我们的思想、一

言一行，都能与外界感应，发生影响。而我们自己最大的力量，是在"当下"。

我们现在的思想行为，可以断定我们的将来；所以你不要害怕改变，要勇猛精进，革除一切坏习惯。你的心意是一样工具，人在精神方面，不止只有一样心意那么简单，心意在一条路上徘徊，还有很多未发掘出来的智慧和力量。

你可能认为你的心意操纵你的一切活动，我们一向以为他们不得不如此，也习惯于让自己的心意这样想；只是这样一来，你的心意就自然认为它大到不得了，它要怎样你都不能不听从。其实，你可以驾驭自己的心意，重新训练它。心意如果被真的训练了，它可以成为听从你的有用工具。

你的心意成为你的工具以后，你要怎样使用它都可以，你现在使用的心意只是个习惯性的心意，而习惯是可以改变的。我们一定要肯去改变心意，明白心意可以被重新训练，使它成为积极的工具。

第64节：善待生命中的一切(9)

人们常常称赞宽恕，也希望能得到别人的谅解和宽恕，宽恕首先意味着理解和体谅，这显示出一个人的气度和力量。所以，当你遭到别人有意无意的伤害时，不要总想着报复，要学会理解对方的感受。有人认为，宽恕是姑息错误，是弱者的表现。恰恰相反，宽恕是爱心和坚强的展示，因为弱者才吝惜宽恕。试想，怨怨相报就能抚平心中的伤痕吗？事实上，它只能将伤害和被伤害者紧紧地捆绑在无休止的争吵战车上，使我们失去欢笑。

宽恕能驱散心头阴云，融化眉宇的忧伤，容下人言的荆棘，它是人与人交往的润滑剂，可消除许多矛盾和冲突。当然，宽恕绝不是包庇和迁就，更不是放纵和怂恿。宽恕是一种涵养，一种气质，一种风度，它蕴含着以柔克刚的坚韧。学会宽恕，就会拥有友谊和温馨。

以爱的方式善待对方的缺陷，用包容的胸怀宽恕自己的爱人，给他一个悔悟的机会，留一个自省的空间，于平平淡淡中演绎经典，在无声无语中融洽恩爱。这样，即使是不传奇的爱情也将变得永恒；再平淡的婚姻，依然一如既往令人流连。

如果你想长寿，你可以忘掉年龄。人的生理年龄确是不可改变的。但心理年龄则反映了人的精神状态。有人刚过花甲之年就不断暗示自己老了，这种消极心理是健康长寿的大敌。"人不思老，老不将至"，很有道理。

如果你想快乐，你可以忘掉悲痛。如亲人遇到天灾人祸、生老病死，常使人沉浸在悲痛之中不能自拔，时间过长即损害人的身心健康，遇到此类事情时应想开一些，尽快从伤心中解脱出来。

如果你想健康，你可以忘掉气愤。人一想到气愤的事，就容易急躁，气血堵塞、血压升高、心跳加快，甚至因气愤而身亡；你还要忘掉忧愁，多愁善感难免疾病缠身。

现代医学认为忧虑是抑郁症的主要根源。一生多愁善感会导致身患多种疾病，乃至夺去生命。如果你想自信，你就该忘掉悔恨。凡是使人后悔的事都随着岁月的流逝而成为历史，应该拿得起、放得下。总去想追悔莫及的事情，日久必然伤心伤神。

你甚至可以忘掉疾病。人被疾病困扰时总担心日子不多了，这样毫无益处。精神专注于疾病，情绪变得紧张，免疫力便会下降，反而使疾病加重。得了病，应尽量泰然处之，从精神上战胜疾病。

最重要的，我们应该忘掉名利。很多人一生都在为名利而奔忙，耗费了全部心血，也搭上了生命和健康。对名利不妨看淡一点，知足常乐，才能幸福永享。

人生在世不可能所有的事情都是朝着你所想的方向去发展，永远都没有一帆风顺的，没有永远的直路，只有靠自己去走。当现实你接受不了的时候，你会怎么办？逃避、拒绝、放弃，这都不是解决问题的根本方法，改变自己吧，改变自己的心态去面对它。

记住：改变不能接受的，接受不能改变的。

或许你认为这只是一句很平常的话，但当你用心揣摩后，你会发现其中蕴含了深深的哲理。其实还有很多像这样的句子：我们不能决定风的方向但我们能改变帆的方向；山不过来，我就过去……

当你发现你所深爱的人心里其实最爱的不是你的时候，你又会怎么办？一直以来，你总是以为她爱的是你，可是当你突然知道其实不是你的的时候，那种痛苦真的很难受很难受，可是没有办法，这一切你已经没有办法再去改变她所想的了，那么就改变自己对她的态度吧--祝福她！也许你会问自己有那么伟大吗？一般来说，真的没有那么的伟大，因为人都是自私的，可是我们除了这样子还能如何呢？勉强来的感情不会幸福的，那样子只会让彼此更加的痛苦。爱的最高境界就是让所爱的人幸福、快乐，有时候执着未尝不是一件好事情，可是太执着了只会让对方的压力更大。

其实生活中有许多事情是我们无法改变的的，至少暂时无法改变。面对困境我们是选择盲目的执着还是选择理智的改变？人生路上，每个人都有自己奋斗的方向和生命坐标。如果奋斗方向错了，就应及时调整，人生坐标定位错了，就要移动生命的坐标。如果所面对的无法改变，那我们就先改变自己。

在追求成功的过程中，我们十有八九不会一帆风顺。在面对困难与挫折时，不妨告诉自己：我们不能决定风的方向，但我们能改变帆的方向；山不过来，我就过去。

在生活当中，有许多人常常抱怨，事事都很艰难，不知如何应付生活，对于生活中的 许多突发问题常显得措手不及，结果搞得"撞"正着。似乎一个问题刚解决，新的问题又会出现，因此很多人对生活流露出了厌倦之意。

的确，生活中有不少的主观或客观因素困扰着，但，我们应该明白：我们可以适应生活， 却很难改变生活，只要我们具备良好的心态，许多困难都会迎刃而解。

我们一定要记住：

我们改变不了环境，但可以改变自己；我们改变不了事实，但可以改变态度；我们改变不了过去，但可以改变现在；我们不可以控制别人，但可以掌握自己；我们不能预知明天，但可以把握今天；我们不能样样顺利，但可以事事尽心；我们不能左右天气，但可以改变心情；我们不能选择容貌，但可以展现笑容；是的，心态有时比什么都重要。